Umfang: **2.300m**

Schwerpunkt: **Grundlagenausdauer mit Tempospitzen**

Freibad

Woche/TE: **33.1**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
300m	**6x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
600m	**12x 50K 4. , 8. und 12. TEMPO 15" Pause**	50m	80%	GA1	00:44,9	
50m	**REKOM**					
400m	**8x 50K 4. und 8. TEMPO 20" Pause**	50m	80%	GA1	00:44,9	
50m	**REKOM**					
200m	**4x 50K 2. und 4. TEMPO 25" Pause**	50m	80%	GA1	00:44,9	
50m	**REKOM**					
100m	**2x 50K beide TEMPO 30" Pause**					
50m	**REKOM**					
	Cool-down					
300m	**locker 100KPb => 100B => 100KPb**		75%	REKOM		
2.300m	**Gesamtumfang**	**50m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **3.400m**

Schwerpunkt: **Tempo … Tempo … Tempo!**

Freibad

Woche/TE: **33.2**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
400m	**8x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Wettkampftempo					
	konzentriert bleiben und auf Spannung achten!					
600m	**12x 50K ALLE FLOTT +15"**	50m	94%	GA2	00:38,2	
300m	**300KPB easy - peasy**	300m	82%	GA1	04:58,6	01:39,5
600m	**12x 50KPb ALLE FLOTT +15"**	50m	94%	GA2	00:38,2	
300m	**300KPB easy - peasy**	300m	82%	GA1	04:58,6	01:39,5
600m	**12x 50KPb Paddles ALLE FLOTT +15"**	50m	94%	GA2	00:38,2	
300m	**300KPB easy - peasy**	300m	82%	GA1	04:58,6	01:39,5
	Cool-down					
100m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
3.400m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **2.400m**

Schwerpunkt: **Vorbelastung Triathlon**

Freibad

Woche/TE: **33.3**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**lockeres Einsschwimmen**					
300m	**6x 50 Technik Flossen**					
	Grundlagenausdauer					
1.000m	**10x 100KPb easy und locker +10" Pause**	**100m**	85%	GA1	01:32,5	01:32,5
	Vorbelastung Wettkampf					
	Focus auf Frequenz und Beinschlag					
500m	**10x 50K flott +30" Pause**	**50m**	92%	GA2	00:39,1	
	Cool down					
400m	**Ausschwimmen**					
2.400m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **0m**

Woche/TE: **33.4**

Schwerpunkt:

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
0m	**Gesamtumfang**	**50m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:40,0**