Umfang: **2.200m**

Schwerpunkt: **Regenerationswoche …**

Freibad

Woche/TE: **34.1**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
400m	**8x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
500m	**5x 100KPb easy +20"**	100m	80%	GA1	01:38,3	01:38,3
500m	**durchschwimmen mit 25RK => 25Badewanne =>**					
	25B => 25K Abschlagen					
500m	**10x 50m im Wechsel wirklich locker schwimmen**					
	1. 2Abschl. L => 2 Abschl. R => 2D mit Flossen					
	2. je 10m B mit KBs => 10m RDBs					
	Cool-down					
100m	**locker Ausschwimmen**		75%	REKOM		
2.200m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **3.000m**

Schwerpunkt: **lockere Grundlagenausdauer**

Freibad

Woche/TE: **34.2**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
300m	**6x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
	Entspannte Grundlagenausdauer					
	entspannt schwimmen ABER Focus auf Länge und					
	ruhige Atmung					
600m	**nur Rückenlage mit Flossen 25RK => 25RKBs**					
	25RK => 25RKDBs [6x]					
200m	**200KPb**					
600m	**durchschwimmen mit 25K2 => 25K3 => 25K4 =>**					
	25K5 [6x]					
200m	**200KPb**					
600m	**durchschwimmen mit 25B => 25B2Bs =>**					
	=> 25Badewanne [6x]					
200m	**200KPb**					
	Cool-down					
100m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
3.000m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **2.400m**

Schwerpunkt: **lockere Grundlagenausdauer**

Freibad

Woche/TE: **34.3**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
300m	6x 50 Technik Flossen					
	Grundlagenausdauer Mix Pyramit .. Querbeet					
	entspanntes Tempo = alles in der Komfortzone					
50m	50B					
100m	25Badewanne => 10K flott => 35K easy					
150m	im Wechsel 25RK-25B-25K					
200m	200KPb					
250m	15K Abschlagen => 35K easy					
300m	25 Hundepaddeln => 25B => 25RK => 25RKalt					
250m	15K Abschlagen => 35K easy					
200m	200KPb					
150m	im Wechsel 25RK-25B-25K					
100m	25Badewanne => 10K flott => 35K easy					
50m	50B					
	Cool down					
100m	Ausschwimmen					
2.400m	**Gesamtumfang**	**50m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **0m**

Woche/TE: **34.4**

Schwerpunkt:

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