Umfang: **2.400m**

Schwerpunkt: **Progressive 700er … zart bis hart!**

Freibad

Woche/TE: **35.1**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
500m	**10x 50 Technik Flossen => K steigern Mix**					
	Progressive 700er … zart bis hart!					
1.600m	**2x 800m durchschwimmen mit**					
	50K Abschlagen +15"	50m	80%	GA1	00:44,9	
	50B Arme mit K Beinschlag +15"	50m	80%	GA1	00:44,9	
	300KPb +30"	300m	87%	GA1/2	04:41,4	01:33,8
	200KPb Paddles +30"	200m	90%	GA2	03:04,7	01:32,3
	100K TEMPO all-out	100m	95%	WSA	01:22,8	01:22,8
	100 REKOM mit RK-B-Rkalt-B	100m	75%	REKOM	01:44,9	01:44,9
	Cool-down					
100m	**lockeres Ausschwimmen**		75%	REKOM		
2.400m	**Gesamtumfang**	**50m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **3.400m**

Schwerpunkt: **50er mit zusätzlicher Herausforderung**

Freibad

Woche/TE: **35.2**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
300m	**6x 50 locker Technik & Wassergefühl**		75%	REKOM		
800m	**locker durchschwimmen mit 75KgL => 25BKBs**					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
800m	**16x 50K jeder 4. flott / K4 oder K5 easy +15"**	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	**REKOM**					
400m	**8x 50K jeder 4. flott / K4 oder K5 easy +20"**	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	**REKOM**					
200m	**4x 50K jeder 4. flott / K4 oder K5 easy +25"**	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	**REKOM**					
100m	**2x 50K beide TEMPO 30" Pause**					
	Cool-down					
300m	**locker Ausschwimmen**		75%	REKOM		
3.400m	**Gesamtumfang**	**50m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:40,0**

Umfang: **2.400m**

Schwerpunkt: **Vorbelastung Triathlon**

Freibad

Woche/TE: **35.3**

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**