

Umfang: 2.200m

Freibad

Woche/TE: 36.1



Schwerpunkt: Ales in der Komfortzone ...

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
300m	6x 50 Technik Flossen => K steigern Mix					
	Grundlagenausdauer mit Hypoxie					
	ganz ruhiges Tempo Focus Ausatmen					
400m	8x 50K3 +10"	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	B-RK-B-RK je 25m im Wechsel					
400m	8x 50K4 +15"	50m	80%	GA1	00:44,9	
100m	B-RK-B-RK je 25m im Wechsel					
400m	8x 50K5 +20"	50m	80%	GA1	00:44,9	
	Cool-down					
300m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
2.200m	Gesamtumfang	50m Bahn			400m Zeit: 05:40,0	

Umfang: 2.400m

Freibad

Woche/TE: 36.3



Schwerpunkt: Ruhige Grundlagenausdauer

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen					
300m	6x 50 mit 25 Technik => 25K Steigerung					
200m	4x 50m mit 10m B Flossen => 5m KBs Tempo!					
	Grundlagenausdauer					
300m	KPB2,3,4,5,6,7	300m	85%	GA1	04:48,1	01:36,0
100m	2x 50K mittelschnell +20" Pause					
300m	KPB2-2,5	300m	85%	GA1	04:48,1	01:36,0
100m	2x 50K mittelschnell +20" Pause					
300m	KPB2,3,4,5,6,7	300m	85%	GA1	04:48,1	01:36,0
100m	2x 50K mittelschnell +20" Pause					
300m	KPB2-2,5	300m	85%	GA1	04:48,1	01:36,0
100m	2x 50K mittelschnell +20" Pause					
	Cool-Down					
100m	ruhiges Ausschwimmen					
2.400m	Gesamtumfang	50m Bahn			400m Zeit:	05:40,0

