<u>Umfang:</u> 3.200m

Schwerpunkt: Einstieg Hallenbadsaison

Woche/TE:

42.2

<u> </u>	Ellistieg Hallelibausaison				by HASI '95	
Umfang	Inhalt / Ausführung	<b>Teilstrecke</b>	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pac
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
500m	10x 50 Technik / Lagen Mix					
	Lockere Grundlagenausdauer					
500m	25RK-25K-25B-25K ganz lockeres Tempo					
	10x 50KPb2-5 und 3 im Wechsel					
500m	10X 50KPb2-5 und 3 im Wechsei					
500m	25Badewanne => 25B2Bs => 25RKalt => Kabsch	<u> </u>				
500111	25bauewanne => 25b2bs => 25RRait => Rabscii	l.				
500m	mit Flossen 25RK => 25RKBs => 25RK => 25RDE	26				
500111	IIII Flossell 25KK -> 25KKBs -> 25KK -> 25KBE	15				
	Hypoxie Training Spezial					
400m	3-4					
400111	3-3					
	2-3					
	2-2					
	1-2					
	1-1					
	0-1					
	0-0					
	Cool-down					
100m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
3.200m	Gesamtumfang	25m	Bahn	4	00m Zeit:	05:34

<u>Umfang:</u> 2.200m

Schwerpunkt: Einstieg Hallenbadsaison

Woche/TE:

42.3

Schwerpunkt:	Einstieg Hallenbadsaison				by HASI '95	
Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
	Owner discussion of the state of					
	Grundlagenausdauer & Technik					
800m	8x 25 Technik langsam => 50KgL =>					
800111	25 Technik flott					
	20 recinik nott					
200m	4x 25K Tempo => 25RKalt +15"					
200	-x zor rompo - zorran - ro					
800m	16x 50KPb2,3,4,5					
	Cool down					
200m	locker Ausschwimmen					
2.200m	Gesamtumfang	25m	Bahn	4	00m Zeit:	05:34,8