Umfang: **3.200m** Woche/TE: **42.2**

Schwerpunkt: **Einstieg Hallenbadsaison**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
500m	**10x 50 Technik / Lagen Mix**					
	Lockere Grundlagenausdauer					
500m	**25RK-25K-25B-25K ganz lockeres Tempo**					
500m	**10x 50KPb2-5 und 3 im Wechsel**					
500m	**25Badewanne => 25B2Bs => 25RKalt => Kabschl.**					
500m	**mit Flossen 25RK => 25RKBs => 25RK => 25RDBs**					
	Hypoxie Training Spezial					
400m	**3-4**					
	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**		**400m Zeit:**	**05:34,8**

Umfang: **2.200m**

Woche/TE: **42.3**

Schwerpunkt: **Einstieg Hallenbadsaison**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
	Grundlagenausdauer & Technik					
800m	8x 25 Technik langsam => 50KgL =>					
	25 Technik flott					
200m	4x 25K Tempo => 25RKalt +15"					
800m	16x 50KPb2,3,4,5					
	Cool down					
200m	locker Ausschwimmen					
2.200m	**Gesamtumfang**	**25m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:34,8**