Umfang: **2.000m**

Woche/TE: **43.1**

Schwerpunkt: **Technik Rücken und Kraul**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einschwimmen		80%	GA1		
	Technik & Grundlagenausdauer					
200m	**8x 25m RK Technik**					
300m	**6x 25K steigern => locker Rkalt zurück**					
200m	**8x 25m Technik Tauchen & Gleiten**					
300m	**4x 25B steigern => locker Rkalt zurück**					
200m	**8x 25m Abschlagvariationen**					
300m	**4x 25RK steigern => locker Rkalt zurück**					
200m	**8x 25m Badewannenvariationen**					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.000m	**Gesamtumfang**	**25m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:34,8**

Umfang: **3.200m** Woche/TE: **43.2**

Schwerpunkt: **Entwicklung Grundlagenausdauer**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
800m	**8x 100m Technik Flossen**					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
	KPb ganz locker => GA1/2 Focus Beinschlag und					
	druckvoller Armzug					
250m	**200KPb easy => 50K GA1/2 @ 5:00**	250m	80%	GA1	04:22,3	01:44,9
250m	**150KPb easy => 100K GA1/2 @ 5:00**	250m	83%	GA1	04:12,8	01:41,1
250m	**100KPb easy => 150K GA1/2 @ 5:00**	250m	85%	GA1	04:06,9	01:38,7
250m	**50KPb easy => 200K GA1/2 @ 5:00**	250m	87%	GA1/2	04:01,2	01:36,5
100m	**REKOM**					
250m	**50KPb easy => 200K GA1/2 @ 5:00**	250m	87%	GA1/2	04:01,2	01:36,5
250m	**100KPb easy => 150K GA1/2 @ 5:00**	250m	85%	GA1	04:06,9	01:38,7
250m	**150KPb easy => 100K GA1/2 @ 5:00**	250m	83%	GA1	04:12,8	01:41,1
250m	**200KPb easy => 50K GA1/2 @ 5:00**	250m	80%	GA1	04:22,3	01:44,9
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.200m	**Gesamtumfang**	**25m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:34,8**

Umfang: **2.000m**

Woche/TE: **43.3**

Schwerpunkt: **Lockere Grundlagenausdauer**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**ruhiges Einschwimmen**					
400m	**8x 50 Technik**					
300m	**6x 25K Steigerung zurück locker B**					
	Grundlagenausdauer					
	Treppe im komfortbereich, Focus aut Atmung					
	und Rumpfspannung					
50m	**K7**					
100m	**Lokomotive langsam-flott je 25m**					
150m	**25RK-25K-25B 2x**					
200m	**K lockeres Tempo nach jeder Wende 2 Züge D**					
50m	**K7**					
100m	**Lokomotive langsam-flott je 25m**					
150m	**25RK-25K-25B 2x**					
200m	**K lockeres Tempo nach jeder Wende 2 Züge D**					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.000m	**Gesamtumfang**	**25m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:34,8**