<u>Umfang:</u> 2.400m

Woche/TE:

Schwerpunkt: Wir verlassen die Komfortzone ...

45.1

					by HASI '95	
Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
400m	8x 50m Technik Flossen					
400m	8x 50m Tempo Flossen mit Tempo hin => locker	50m	90%	GA2	00:39,9	
	Beine zurück					
	Grundlagenausdauer obere Komfortzone					
350m	250K obere Komfortzone mit aktiver Erholung					
	100K +10" +25 REKOM	100m	89%	GA1/2	01:28,4	01:28
	75K +10" +25 REKOM	75m	89%	GA1/2	01:05,6	
	50K +10" +25 REKOM	50m	89%	GA1/2	00:40,4	
	25K +10" +25 REKOM	25m	89%	GA1/2	#NV	
500m	500KPb mit Paddles Lokomotive mit 50m easy	500m	87%	GA1/2	07:49,0	01:33
	=> 50m mit Druck (kein Sprint!)					
350m	250K obere Komfortzone mit aktiver Erholung					
	100K +10" +25 REKOM	100m	89%	GA1/2	01:28,4	01:28
	75K +10" +25 REKOM	75m	89%	GA1/2	01:05,6	
	50K +10" +25 REKOM	50m	89%	GA1/2	00:40,4	
	25K +10" +25 REKOM	25m	89%	GA1/2	#NV	
	Cool-down					
200m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
200111						
2.400m	Gesamtumfang	25m Bahn 400m 2			00m Zeit:	05:34

<u>Umfang:</u> 3.400m

Woche/TE:

45.2

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer

***** * * *

on to paritte	Entwicklung Grandiagenausaduci				by HASI '95	
Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	10/					
200m	Warm-up locker Einschwimmen		750/	DEKOM		
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
400m	8x 50m Technik Flossen					
400111	CX COM TOOMING TOOCCH					
	Kellertreppe des Grauens					
500m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten					
50m	25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"					
400m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten					
50m	25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"					
300m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten 25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"					
50m						
200m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten 25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"					
50m 100m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten					
100111	K easy ABER mit 3D nach Wende ninten					
1.000m	gaaaz locker durchschwimmen mit 150KPb2,3,4					
	=> 25RK => 25B					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
			. 3.0			
3.400m	Gesamtumfang	25m	Bahn	4	00m Zeit:	05:34

Umfang: 2.300m

Woche/TE:

Schwerpunkt: Lockere Grundlagenausdauer

*	*	*
by _H	ASI	'95

45.3

					by HASI '95	
Jmfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pac
	Warm-up					
200m	ruhiges Einschwimmen					
400m	8x 50 Technik					
400111	ox 50 Technik					
	Grundlagenausdauer					
	K flott GA1/2 kein Sprint					
100m	4x 25K flott +15"					
200m	4x 50m mit 25B => 25K flott +15"					
300m	4x 75m mit 25RK => 25B => 25K flott +15"					
	4 400 K 500 K K 500 D 50 D 50 D 50 K 50 K 5					
400m	4x 100m mit 50RKalt => 25B2Bs => 25K flott +15	•				
300m	4x 75m mit 25RK => 25B => 25K flott +15"					
300111	4x /5III IIIIL 25KK -> 25B -> 25K IIOIL +15					
200m	4x 50m mit 25B => 25K flott +15"					
200111	TA COM MILE 200 / 2010 HOLE 1 10					
100m	4x 25K flott +15"					
	Cool-down		750/	DELCOM		
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
-		-		·		
2.300m	Gesamtumfang		Bahn		00m Zeit:	~= ~