

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 45.1

Schwerpunkt: Wir verlassen die Komfortzone ...



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 Beine zurück	50m	90%	GA2	00:39,9	
	Grundlagenausdauer obere Komfortzone					
350m	250K obere Komfortzone mit aktiver Erholung					
	100K +10" +25 REKOM	100m	89%	GA1/2	01:28,4	01:28,4
	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 => 50m mit Druck (kein Sprint!)	500m	87%	GA1/2	07:49,0	01:33,8
350m	250K obere Komfortzone mit aktiver Erholung					
	100K +10" +25 REKOM	100m	89%	GA1/2	01:28,4	01:28,4
	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		
2.400m	Gesamtumfang	25m Bahn			400m Zeit: 05:34,8	

Umfang: 3.400m

Woche/TE: 45.2

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
400m	8x 50m Technik Flossen					
	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					
50m	25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"					
200m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten					
50m	25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"					
100m	K easy ABER mit 3D nach Wende hinten					
1.000m	gaaaz locker durchschwimmen mit 150KPb2,3,4 => 25RK => 25B					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.400m	Gesamtumfang	25m Bahn			400m Zeit: 05:34,8	

Umfang: 2.300m

Woche/TE: 45.3

Schwerpunkt: Lockere Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	ruhiges Einschwimmen					
400m	8x 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"					
400m	4x 100m mit 50RKalt => 25B2Bs => 25K flott +15"					
300m	4x 75m mit 25RK => 25B => 25K flott +15"					
200m	4x 50m mit 25B => 25K flott +15"					
100m	4x 25K flott +15"					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.300m Gesamtumfang 25m Bahn 400m Zeit: 05:34,8						