Umfang: **2.200m** Woche/TE: **46.1**

Schwerpunkt: **Pausenbooster**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
400m	**8x 50m Technik Flossen**					
200m	**4x 50m Tempo Flossen mit Tempo hin => locker**	50m	90%	GA2	00:39,9	
	Beine zurück					
	Pausenbooster					
	gleichmäßiges Tempo obere Komfortzone					
150m	**6x 25K 15",15",10",10",5" Pause**					
50m	**locker B**					
250m	**5x 50K ,20",15",15",10" Pause**					
50m	**locker B**					
300m	**4x 75K 25",20",15" Pause**					
50m	**locker B**					
250m	**5x 50K ,20",15",15",10" Pause**					
50m	**locker B**					
150m	**6x 25K 15",15",10",10",5" Pause**					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.200m	**Gesamtumfang**	**25m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:34,8**

Umfang: **3.400m**

Woche/TE: **46.2**

Schwerpunkt: **Entwicklung Grundlagenausdauer**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
400m	**8x 50m Technik Flossen**					
800m	**16x 50K 1.-3. easy => 4. flott @ 1:15**					
100m	**REKOM**					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
1.800m	**6x 200KPb easy => 50K5 flott => 50RKalt**					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.400m	**Gesamtumfang**	**25m Bahn**			**400m Zeit:**	**05:34,8**

Umfang: **2.200m** Woche/TE: **46.3**

Schwerpunkt: **Lockere Grundlagenausdauer**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**ruhiges Einschwimmen**					
400m	**8x 50 Technik**					
	Grundlagenausdauer					
1.500m	**im Wechsel 200m und 100m mit 30" Pause**					
	1. 200m K ganz locker Pull-Buoy		80%	GA1		
	2. 100m RK und B im Wechsel		80%	GA1		
	3. 200m K im Wechsel ganz langsam und flott		80%	GA1		
	4. 100m RK und B im Wechsel		80%	GA1		
	5. 200m K 2,3,4,5er Zug		80%	GA1		
	6. 100m RK und B im Wechsel		80%	GA1		
	7. 200m K flott		90%	GA2		
	8. 100m RK und B im Wechsel		80%	GA1		
	9. 200m K 3,4,5,6er Zug		80%	GA1		
	10. 100m RK und B im Wechsel		80%	GA1		
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.200m	**Gesamtumfang**	**25m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:34,8**