

Umfang: 3.400m

Woche/TE: 48.2

Schwerpunkt: Hyperspeed und Grundlagenausdauer auf Unterdistanz



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
300m	6x 50m mit Technik hin => locker zurück					
300m	6x 50K 15m Tempo => 35K easy +15"					
	Mal wieder was für die Beine ... mit Flossen					
150m	25m Brett KBs flott => 25B DBs => 25KgL					
150m	25m Brett RKBs flott => 25B DBs => 25RKgL					
	Ultra High Speed					
250m	5x 50K mit Paddles und Flossen VOLLGAS @ 2:00					
150m	150REKOM					
50m	nochmal 50K VOLL 5" Abstand					
150m	150REKOM					
	Grundlagenausdauer					
1.500m	30x 50K +15" ruhiges Tempo GA1(!)	50m	85%	GA1	00:42,3	
	10x Pb Schnorchel					
	10x gL					
	10x Pb Paddles					
	Cool-down					
200m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
3.400m	Gesamtumfang	25m Bahn			400m Zeit: 05:34,8	

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 48.3

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	ruhiges Einschwimmen					
400m	8x 50 Technik und in Schwung kommen					
	Grundlagenausdauer					
	gleichmäßiges Tempo easy und kurze Pausen					
50m	50KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	50m	85%	GA1	00:42,3	
100m	100KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	100m	84%	GA1	01:33,6	01:33,6
150m	150KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	150m	83%	GA1	02:22,8	01:35,2
200m	200KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	200m	83%	GA1	03:20,3	01:40,1
100m	100REKOM					
400m	mit Flossen durchschwimmen 25BDBs => KgL => 25RKBs => 25RKgL [4x]					
100m	100REKOM					
200m	200KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	200m	83%		03:20,3	01:40,1
150m	150KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	150m	83%	GA1	02:22,8	01:35,2
100m	100KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	100m	84%	GA1	01:33,6	01:33,6
50m	50KgL mit kurzem Antritt nach jeder Wende +20'	50m	85%	GA1	00:42,3	
	Cool-down					
200m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.400m	Gesamtumfang	25m Bahn			400m Zeit:	05:34,8

Umfang: 0m

Woche/TE: 48.4

Schwerpunkt:



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
0m	Gesamtumfang	25m	Bahn	400m	Zeit: 05:34,8	