

Umfang: 1.700m

Woche/TE: 50.1

Schwerpunkt: Critical Swim Speed Test



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
300m	6x 50m mit Technik hin => K Steigerung zurück					
200m	4x 50K Steigerung bis MAXX! +0:20 Pause					
	400m Test					
400m	nicht zu schnell angehen	400m	95%	WSA	05:57,9	01:29,5
	danach 10:00 Pause mit 100-200m locker plantschen					
	200m Test					
200m	flott angehen und dann all-out!	200m	98%	WSA	02:50,1	01:25,0
	Cool-down					
400m	lockeres Ausschwimmen		80%	GA1		
1.700m	Gesamtumfang	25m Bahn			400m Zeit: 05:34,8	

Umfang: 3.400m

Woche/TE: 50.2

Schwerpunkt: Jenseits des Schmerzhorizonts ...



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	KEIN EINSCHWIMMEN!!!!					
400m	8x 50K Tempo Pause 0:10 ... AUA!	50m	90%	GA2	00:39,2	
200m	200KPb aktive Erholung					
600m	6x 100K mit 50m flott => 50m easy Pause 0:15	100m	90%	GA2	01:28,5	01:28,5
200m	200KPb aktive Erholung					
800m	4x 200K mit 100m flott => 100m easy Pause 0:30	200m	90%	GA2	03:05,2	01:32,6
200m	200KPb aktive Erholung					
	locker, locker, locker ...					
	lockere Grundlagenausdauer mit Focus auf Atmung					
900m	50RKalt => 50B => 50RK => 150KPb2-6,2 [3x]					
100m	Cool-down lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.400m	Gesamtumfang	25m Bahn			400m Zeit: 05:34,8	

Umfang: **2.400m**

Woche/TE: **50.3**

Schwerpunkt: **Entwicklung Grundlagenausdauer**



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
300m	ruhiges Einschwimmen					
300m	6x 50m Technik => K Steigerung					
	50er mit ansteigenden Tempospitzen					
500m	10x 50K mit 15m Anschlagssprint Pause 0:20					
100m	100m B und RK im Wechsel					
500m	10x 50KPb mit 30m easy => 20m flott Pause 0:20					
100m	100m B und RK im Wechsel					
500m	10x 50KPb Paddles Lokomotive Pause 0:20					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.400m	Gesamtumfang	25m	Bahn	400m	Zeit: 05:34,8	