

Umfang: 3.000m

Woche/TE: 52.1

Schwerpunkt: Weihnachtsspecial ...



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
300m	Warm-up ruhiges Einschwimmen		80%	GA1		
2.600m	Tannenbaum schwimmen ...					
100m	Ausbaden					
3.000m	Gesamtumfang	0m	Bahn	400m	Zeit: 05:51,0	

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 52.3

Schwerpunkt: Lockere Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	lockeres Einsschwimmen					
300m	6x 50 Technik Flossen					
	"Aufwachen!"					
200m	1. 25K flott => 3 Züge tauchen => B					
	2. 25RK flott => 3 Züge tauchen => B					
	3. 25K flott => 3 Züge tauchen => B					
	4. 25RK flott => 3 Züge tauchen => B					
	Grundlagenausdauer					
1.600m	Lokomotiven Training laaangsam => schnell!					
	1. 400m KPb3,4,5 => 4. Bahn K2 flott!					
	2. 400m RK => B => K => B flott! [4x]					
	3. 400m KPb3,4,5 => 4. Bahn K2 flott!					
	4. 400m B => K => B => RK flott					
	Cool down					
100m	locker Ausschwimmen					
2.400m	Gesamtumfang	0m	Bahn	400m	Zeit: 05:51,0	