

Umfang: 2.500m

Woche/TE: 1.1

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
400m	8x 50m mit Technik hin => K Steigerung zurück					
	<b>Gaaaanz ruhige Grundlagenausdauer I</b>					
800m	8x 100m +0:30 Pause jeweils 25m einarmig links => 25m einarmig rechts => 25m Abschlagen => 25m KgL	100m	80%	GA1	01:41,3	01:41,3
200m	locker B/RK im Wechsel					
	<b>Gaaaanz ruhige Grundlagenausdauer II</b>					
800m	800KPb Schnorchel entspanntes Tempo durchschwimmen immer kurzer Antritt nach 50m Wende	800m	89%	GA1/2	13:08,8	01:38,6
	<b>Cool-down</b>					
100m	lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
<b>2.500m</b>	<b>Gesamtumfang</b>	<b>0m</b>	<b>Bahn</b>	<b>400m</b>	<b>Zeit:</b>	<b>05:51,0</b>



Umfang: 2.400m

Woche/TE: 1.3

Schwerpunkt: Lockere Grundlagenausdauer



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