

Umfang: 2.500m

Woche/TE: 1.1

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
400m	8x 50m mit Technik hin => K Steigerung zurück					
	Gaaaanz ruhige Grundlagenausdauer I					
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					
	Gaaaanz ruhige Grundlagenausdauer II					
800m	800KPb Schnorchel entspanntes Tempo durchschwimmen immer kurzer Antritt nach 50m Wende	800m	89%	GA1/2	13:08,8	01:38,6
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
2.500m	Gesamtumfang	0m Bahn			400m Zeit: 05:51,0	

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 1.3

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 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					
	Cool down					
100m	locker Ausschwimmen					
2.400m	Gesamtumfang	0m	Bahn	400m	Zeit: 05:51,0	