Umfang: **2.600m** Woche/TE: **2.1**

Schwerpunkt: **Extensive Intervalle … locker bleiben**

| Umfang | Inhalt / Ausführung | Teilstrecke | Intensität | Bereich | Ziel-Zeit | Pace |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Warm-up** | | | | | |
| **200m** | **locker Einschwimmen** | | 80% | GA1 | | |
| **200m** | **8x 25m Beinschlag mit Flossen** | | | | | |
| | **Extensive Intervalle … locker bleiben** | | | | | |
| **2.000m** | **20x 100KPb mit Pause 0:20** | | | | | |
| | **1. - 4. 87% lockeres Tempo** | 100m | 87% | GA1/2 | 01:33,1 | 01:33,1 |
| | **5. 92% mittelschnell ca. 5" schneller** | 100m | 92% | GA2 | 01:28,0 | 01:28,0 |
| | **Cool-down** | | | | | |
| **200m** | lockeres Aussschwimmen | | 80% | GA1 | | |
| **2.600m** | **Gesamtumfang** | **0m** | **Bahn** | | **400m Zeit:** | **05:51,0** |

Umfang: **3.600m** Woche/TE: **2.2**

Schwerpunkt: **Jenseits des Schmerzhorizonts …**

| Umfang | Inhalt / Ausführung | Teilstrecke | Intensität | Bereich | Ziel-Zeit | Pace |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Warm-up** | | | | | |
| **200m** | **locker Einschwimmen** | | 80% | GA1 | | |
| **300m** | **6x 50m mit 25m Technik => K Steigerung** | | | | | |
| **400m** | **8x 50m mit Flossen** | | | | | |
| | **1. D => K** | | | | | |
| | **2. BDBs => RK** | | | | | |
| | **Jenseits des Schmerzhorizonts …** | | | | | |
| | **hohes Tempo mit langen Pausen** | | | | | |
| **800m** | **4x 200K mit 50m Tempo => 150m easy +0:30** | 200m | 92% | GA2 | 03:04,8 | 01:32,4 |
| **100m** | **B/RK im Wechsel** | | | | | |
| **800m** | **4x 200K mit 100m Tempo => 100m easy +0:40** | 200m | 94% | GA2 | 03:00,9 | 01:30,4 |
| **100m** | **B/RK im Wechsel** | | | | | |
| **800m** | **4x 200K mit 150m Tempo => 50m easy +0:50** | 200m | 96% | WSA | 02:57,1 | 01:28,5 |
| | **Cool-down** | | | | | |
| **100m** | lockeres Aussschwimmen | | 80% | GA1 | | |
| **3.600m** | **Gesamtumfang** | **0m** | **Bahn** | | **400m Zeit:** | **05:51,0** |

Umfang: **2.600m** Woche/TE: **2.3**

Schwerpunkt: **Extensive Intervalle … Pace halten**

| Umfang | Inhalt / Ausführung | Teilstrecke | Intensität | Bereich | Ziel-Zeit | Pace |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Warm-up** | | | | | |
| **200m** | **lockeres Einsschwimmen** | | | | | |
| **300m** | **6x 50 Technik Flossen** | | | | | |
| | **Extensive Intervalle** | | | | | |
| | **nur kurze Pausen / Pace halten** | | | | | |
| **600m** | **6x 100KPb Paddles +0:15** | 100m | 92% | GA2 | 01:28,0 | 01:28,0 |
| **400m** | **locker durchschwimmen mit 25RK => 25B => 25RKalt => 25K** | | | | | |
| **600m** | **6x 100KPb Paddles +0:15** | 100m | 92% | GA2 | 01:28,0 | 01:28,0 |
| **400m** | **locker durchschwimmen mit 25RK => 25B => 25RKalt => 25K** | | | | | |
| | **Cool down** | | | | | |
| **100m** | **locker Ausschwimmen** | | | | | |
| **2.600m** | **Gesamtumfang** | **0m** | **Bahn** | | **400m Zeit:** | **05:51,0** |