



Umfang: 3.500m

Woche/TE: 3.2

Schwerpunkt: Endbeschleunigung



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	lockeres Einsschwimmen		75%	REKOM		
300m	12x 25 Technik Flossen					
600m	12x 50 Lagen-Mix Flossen					
	<b>Endbeschleunigung mit Anschlagsprint!</b>					
	deutliche Temposteigerung mit Anschlagsprint = letzten 10m All-out NICHT ausbaden!!!!					
100m	75K easy => 25K Tempo	100m	88%	GA1/2	01:32,0	01:32,0
100m	B/Rkalt					
200m	150K easy => 50K Tempo	200m	88%	GA1/2	03:13,2	01:36,6
100m	B/Rkalt					
300m	225K easy => 75K Tempo	300m	88%	GA1/2	05:03,7	01:41,2
100m	B/Rkalt					
400m	300K easy => 100K Tempo	400m	88%	GA1/2	06:38,9	01:39,7
100m	B/Rkalt					
300m	225K easy => 75K Tempo	300m	88%	GA1/2	05:03,7	01:41,2
100m	B/Rkalt					
200m	150K easy => 50K Tempo	200m	88%	GA1/2	03:13,2	01:36,6
100m	B/Rkalt					
100m	75K easy => 25K Tempo	100m	88%	GA1/2	01:32,0	01:32,0
	<b>Cool down</b>					
200m	locker Ausschwimmen					
<b>3.500m</b>	<b>Gesamtumfang</b>	<b>0m</b>	<b>Bahn</b>	<b>400m</b>	<b>Zeit: 05:51,0</b>	

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 3.3

Schwerpunkt: Extensive Intervalle ... Pace halten



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	lockeres Einsschwimmen					
300m	6x 50 Technik Flossen					
300m	6x 25m flott => Badewanne locker zurück					
	<b>Extensive Intervalle ... alles in der Komfortzone</b>					
500m	10x 50K flott @ 1:00 alle mittelschnell => alle noch locker ohne zu verkrampfen	50m	88%	GA1/2	00:40,8	
500m	KPb durchschwimmen mit 50m 2-6 => 50m 5er ganz ruhiges Tempo					
500m	4x 25K +10"	25m	88%	GA1/2	#NV	
	2x 50K +15	50m	88%	GA1/2	00:40,8	
	1x 100K +20"	100m	88%	GA1/2	01:32,0	01:32,0
	2x 50K +15"	50m	88%	GA1/2	00:40,8	
	4x 25K +10"	25m	88%	GA1/2	#NV	
	<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>	