Umfang: **2.600m**

Woche/TE: **4.1**

Schwerpunkt: **Race Pace**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
800m	**KPb ruhige Grundlagenausdauer je 100m 2-6,5**					
	Racepace … Tempo finden …					
300m	**6x 50K 15m Vollgas => easy +0:10 Pause**					
100m	**100m locker B/RK**					
300m	**6x 50K gleichmäßig Racepace +0:10**	50m	88%	GA1/2	00:40,8	
100m	**100m locker B/RK**					
300m	**6x 50K 35m easy => 15m Vollgas +0:10 Pause**					
100m	**100m locker B/RK**					
300m	**6x 50K gleichmäßig Racepace +0:10**	50m	88%	GA1/2	00:40,8	
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
2.600m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **3.600m**

Woche/TE: **4.2**

Schwerpunkt: **Progressive 700er … zart bis hart!**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
300m	lockeres Einsschwimmen					
	Progressive 700er … zart bis hart!					
	3x die 800m Serie durchschwimmen					
3.200m	50K Abschlagen +0:15					
	50m B Arme und K Beine +0:15					
	300KPb locker GA1 +0:30 (1:33-35)					
	200KPb Paddles GA2 +0:30 (1:25-27)					
	100K Tempo! +0:30 (1:22-24)					
	100 REKOM B/Rkalt					
	Cool down					
100m	locker Ausschwimmen					
3.600m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **2.400m** Woche/TE: **4.3**

Schwerpunkt: **Grundlagenausdauer mit Tempospitzen**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**					
300m	**6x 50 mit 25 Technik => 25K Steigerung**					
200m	**4x 50m mit 10m B Flossen => 5m KBs Tempo!**					
	Grundlagenausdauer mit Tempospitzen					
250m	**KPB2,3,4,5,6 je 50m**	250m	85%	GA1	04:12,5	01:41,0
150m	**3x 50K flott +20" Pause**	50m	92%	GA2	00:39,1	
250m	**KPB2-6, 2 je 25m**	250m	85%	GA1	04:12,5	01:41,0
150m	**3x 50K flott +20" Pause**	50m	92%	GA2	00:39,1	
250m	**KPB2,3,4,5,6 je 50m**	250m	85%	GA1	04:12,5	01:41,0
150m	**3x 50K flott +20" Pause**	50m	92%	GA2	00:39,1	
250m	**KPB2-6, 2 je 25m**	250m	85%	GA1	04:12,5	01:41,0
150m	**3x 50K flott +20" Pause**	50m	92%	GA2	00:39,1	
	Cool-Down					
100m	ruhiges Ausschwimmen					
2.400m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**