Umfang: **2.400m**

Woche/TE: **5.1**

Schwerpunkt: **Wie gewünscht … lockere Grundlagenausdauer**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
	Grundlagenausdauer					
600m	**KPb locker je 50m 2,4,6,3,5,7**					
150m	**4x 25K flott +0:20**					
600m	**25B => 25RK => 25B => 25RKalt 8x**					
150m	**4x 25K flott +0:20**					
600m	**KPb locker je 50m 2-6, 5er Zug**					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
2.400m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **3.600m** Woche/TE: **5.2**

Schwerpunkt: **Kellertreppe des Grauens …**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
400m	**8x 50m Technik & Lagen-Mix Flossen**					
	Kellertreppe des Grauens …					
500m	**K easy ABER mit 3D nach Wende hinten**					
50m	**25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"**					
400m	**K easy ABER mit 3D nach Wende hinten**					
50m	**25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"**					
300m	**K easy ABER mit 3D nach Wende hinten**					
50m	**25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"**					
200m	**K easy ABER mit 3D nach Wende hinten**					
50m	**25K VOLLGAS! => 25RKalt +30"**					
100m	**K easy ABER mit 3D nach Wende hinten**					
	Nochmal Kräfte mobilisieren …					
	Das tut richtig weh! Druck und Zuglänge halten!!!					
1.200m	**12x 100KPb Paddles auf Zug ACHUNG nur kurze**					
	Pause von 0:10					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.600m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **2.400m**

Woche/TE: **5.3**

Schwerpunkt: **Grundlagenausdauer mit Tempospitzen**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**ruhiges Einschwimmen**					
400m	**8x 50 Technik**					
	Grundlagenausdauer					
400m	**400KPb immer 85m locker => Antritt 15m flott**					
200m	**50m B und 50m RK im Wechsel mit 2D nach hinteren Wende**					
400m	**400KPb immer 85m locker => Antritt 15m flott**					
200m	**50m B und 50m RK im Wechsel mit 2D nach hinteren Wende**					
400m	**400KPb immer 85m locker => Antritt 15m flott**					
	Cool-down					
200m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.400m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**