Woche/TE:

5.1

<u>Umfang:</u> 2.400m

Schwerpunkt: Wie gewünscht ... lockere Grundlagenausdauer

					by HASI '95	
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					
800111	NFD locker je 30111 2,4,0,3,5,7					
150m	4x 25K flott +0:20					
	IX ZON HOW FOLZ					
600m	25B => 25RK => 25B => 25RKalt 8x					
150m	4x 25K flott +0:20					
600m	KPb locker je 50m 2-6, 5er Zug					
	On all design					
100m	Cool-down lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
TUUM	lockeres Aussschwimmen		00%	GAT		
2.400m	Gesamtumfang	0m	Bahn		00m Zeit:	05:51

3.600m <u>Umfang:</u>

Schwerpunkt: Kellertreppe des Grauens ...

Woche/TE:

5.2

					by HASI '95	
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		
			. 5 / 0			
3.600m	Gesamtumfang	0	Bahn		00m Zeit:	05.54

W

<u>Umfang:</u> 2.400m

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer mit Tempospitzen

Woche/TE:

5.3

					by HASI '95	
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					
	Timitor on Trondo					
400m	400KPb immer 85m locker => Antritt 15m flott					
400111	400tt b illiller doin locker -> Alterite folli llott					
	Cool-down					
200m	lockeres Aussschwimmen	_	75%	REKOM		
200111	lockeres Aussscriwininen		7 3 70	KEKOW		
		<u> </u>				
2.400m	Gesamtumfang	0m	Bahn	4	00m Zeit:	05:51 0