

Umfang: 2.600m

Woche/TE: 7.1

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer mit Focus Kraft



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
300m	6x 50m mit Technik hin => K Steigerung zurück					
	Grundlagenausdauer I					
1.000m	10x 100m +0:30 Pause jeweils 25m einarmig links => 25m einarmig rechts => 25m Abschlagen => 25m KgL	100m	82%	GA1	01:38,8	01:38,8
	Grundlagenausdauer II					
1.000m	5x 200KPb Paddles immer 15m flott nach 50m Wende @4:00	200m	92%	GA2	03:04,8	01:32,4
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
2.600m	Gesamtumfang	0m	Bahn	400m	Zeit: 05:51,0	

Umfang: 3.400m

Woche/TE: 7.2

Schwerpunkt: Hyperspeed und Grundlagenausdauer auf Unterdistanz



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
300m	6x 50m Technik & Lagen-Mix Flossen					
	Mal wieder was für die Beine ... mit Flossen					
150m	2x 25m Brett KBs flott => 25B DBs => 25KgL					
100m	4x 25KBs Brett Steigerung +0:15					
150m	2x 25m Brett RKBs flott => 25B DBs => 25RKgL					
100m	4x 25KBs Brett Steigerung +0:15					
	Ultra High Speed					
400m	8x 50K mit Paddles und Flossen VOLLGAS @ 2:00					
200m	200REKOM					
50m	nochmal 50K VOLL 5" Abstand					
150m	150REKOM					
	Grundlagenausdauer					
1.500m	30x 50K +10" ruhiges Tempo GA1(!)	50m	85%	GA1	00:42,3	
	10x Pb Schnorchel					
	10x gL					
	10x Pb Paddles					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.400m	Gesamtumfang	0m	Bahn	400m	Zeit: 05:51,0	

