

Umfang: 1.600m

Woche/TE: 8.1

Schwerpunkt: Critical Swim Speed Test II



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		80%	GA1		
200m	4x 50m mit Technik hin => K Steigerung zurück					
200m	4x 50K Steigerung bis MAXX! +0:20 Pause					
	400m Test					
400m	nicht zu schnell angehen	400m	100%	WSA	05:51,0	01:27,7
	danach 10:00 Pause mit 100-200m locker plantschen					
	200m Test					
200m	flott angehen und dann all-out!	200m	100%	WSA	02:50,0	01:25,0
	Cool-down					
400m	lockeres Ausschwimmen		80%	GA1		
1.600m	Gesamtumfang	0m	Bahn		400m	Zeit: 05:51,0

Umfang: 3.200m

Woche/TE: 8.2

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
400m	4x 100m Technik Flossen					
400m	8x 50m Steigerung hin => locker B zurück					
	Entwicklung Grundlagenausdauer					
	KPb ganz locker => GA1/2 Focus Beinschlag und druckvoller Armzug					
250m	200KPb easy => 50K GA1/2 @ 5:00	250m	80%	GA1	04:28,3	01:47,3
250m	150KPb easy => 100K GA1/2 @ 5:00	250m	83%	GA1	04:18,6	01:43,4
250m	100KPb easy => 150K GA1/2 @ 5:00	250m	85%	GA1	04:12,5	01:41,0
250m	50KPb easy => 200K GA1/2 @ 5:00	250m	87%	GA1/2	04:06,7	01:38,7
100m	REKOM					
250m	50KPb easy => 200K GA1/2 @ 5:00	250m	87%	GA1/2	04:06,7	01:38,7
250m	100KPb easy => 150K GA1/2 @ 5:00	250m	85%	GA1	04:12,5	01:41,0
250m	150KPb easy => 100K GA1/2 @ 5:00	250m	83%	GA1	04:18,6	01:43,4
250m	200KPb easy => 50K GA1/2 @ 5:00	250m	80%	GA1	04:28,3	01:47,3
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.200m	Gesamtumfang	0m Bahn			400m Zeit: 05:51,0	

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 8.3

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
300m	ruhiges Einschwimmen					
300m	6x 50m Technik => K Steigerung					
	50er mit ansteigenden Tempospitzen					
500m	10x 50K mit 15m Anschlagssprint Pause 0:20	50m	85%	GA1	00:42,3	
100m	100m B und RK im Wechsel		75%	REKOM		
500m	10x 50KPb mit 30m easy => 20m flott Pause 0:20	50m	87%	GA1/2	00:41,3	
100m	100m B und RK im Wechsel		75%	REKOM		
500m	10x 50KPb Paddles Lokomotive Pause 0:20	50m	90%	GA2	00:39,9	
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.400m	Gesamtumfang	0m	Bahn	400m	Zeit: 05:51,0	