



Umfang: 3.500m

Woche/TE: 9.2

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
200m	locker Einschwimmen		75%	REKOM		
500m	5x 100m Technik Flossen / Lagenmix					
	<b>Entwicklung Grundlagenausdauer</b>					
600m	12x 50K im Wechsel langsam / flott +0:15 Pause					
200m	1x 200KPb Paddles hart! +0:30 Pace 1:22-25					
200m	1x 200KPb easy => Pace 1:32-35					
500m	10x 50K im Wechsel langsam / flott +0:15 Pause					
200m	1x 200KPb Paddles hart! +0:30 Pace 1:22-25					
200m	1x 200KPb easy => Pace 1:32-35					
400m	8x 50K im Wechsel langsam / flott +0:15 Pause					
200m	1x 200KPb Paddles hart! +0:30 Pace 1:22-25					
200m	1x 200KPb easy => Pace 1:32-35					
	<b>Cool-down</b>					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
<b>3.500m</b>	<b>Gesamtumfang</b>	<b>0m Bahn</b>			<b>400m Zeit: 05:51,0</b>	

Umfang: 2.400m

Woche/TE: 9.3

Schwerpunkt: Entwicklung Grundlagenausdauer



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	<b>Warm-up</b>					
300m	ruhiges Einschwimmen					
300m	6x 50m Technik => K Steigerung					
	<b>50er mit ansteigenden Tempospitzen</b>					
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	
	<b>Cool-down</b>					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
<b>2.400m</b>	<b>Gesamtumfang</b>	<b>0m</b>	<b>Bahn</b>	<b>400m</b>	<b>Zeit: 05:51,0</b>	