Umfang: **2.500m**

Woche/TE: **10.1**

Schwerpunkt: **Grundlagenausdauer mit Focus Atmung**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		80%	GA1		
	Grundlagenausdauer					
	ruhiges Tempo mit Focus auf Atmung					
600m	**KPb locker je 50m 2l,3,2r und 5**					
200m	**4x 50K flott +0:20 locker bleiben**	50m	90%	GA2	00:39,9	
600m	**KPb locker je 50m 2-6 und 2**					
200m	**4x 50K flott +0:20 locker bleiben**	50m	90%	GA2	00:39,9	
600m	**KPb ganz laaangsam steigern von 100m 0:03**					
	100m 1:35					
	100m 1:32					
	100m 1:29					
	100m 1:26					
	100m 1:23					
	100m 1:20					
	Ziel Gesamtzeit 8:45					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		80%	GA1		
2.500m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **3.500m** Woche/TE: **10.2**

Schwerpunkt: **50er Mix … Focus Grundlagenausdauer**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
200m	**locker Einschwimmen**		75%	REKOM		
400m	**4x 100m**					
	1. 25m Abschlagen => 25m K flott					
	2. 25m einarmig => 25K flott					
	50er Mix … Focus Grundlagenausdauer					
600m	**12x 50K +0:10 jeder 6. schnell**					
100m	**im Wechsel RK und B**					
500m	**10x 50K +0:10 jeder 5. schnell**					
100m	**im Wechsel RK und B**					
400m	**8x 50K +0:10 jeder 4. schnell**					
100m	**im Wechsel RK und B**					
300m	**6x 50K +0:10 jeder 3. schnell**					
100m	**im Wechsel RK und B**					
200m	**4*50K +0:10 jeder 2. schnell**					
100m	**im Wechsel RK und B**					
200m	**2x 100K flott mit 0:05 Pause**					
	Cool-down					
200m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
3.500m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **2.700m**

Woche/TE: **10.3**

Schwerpunkt: **Grundlagenausdauer mit Tempospitzen**

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace
	Warm-up					
300m	**ruhiges Einschwimmen**					
300m	**6x 50m Technik => K Steigerung**					
	Ruhige Grundlagenausdauer					
600m	**600KPb2 jeweils 4. Bahn 3,4,5,6,7,8**					
100m	**4x 25K flott +0:20**					
600m	**600m durchschwimmen mit RK-B-K-B-Rkalt [4x]**					
100m	**4x 25K flott +0:20**					
600m	**600KPb2 jeweils 4. Bahn 3,4,5,6,7,8**					
	Cool-down					
100m	lockeres Aussschwimmen		75%	REKOM		
2.700m	**Gesamtumfang**	**0m**	**Bahn**		**400m Zeit:**	**05:51,0**

Umfang: **0m**

Woche/TE: **10.4**

Schwerpunkt:

Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Ziel-Zeit	Pace