

#15

2 3 AM

Dead End - Sprint Sets

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		3700	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	Locker, aufwärmen
1	Technik ▪ Rumpfstabilität (Hüfte nach oben bringen!!)	▪ 25 Badewanne ▪ 25 K ohne Beinbewegung ▪ 25 AD mit langer Gleitphase ▪ 25 R	2x 100	200	--	--	Bei Badewanne Füsse voraus und Hände seitlich am Körper
2	Kraul Min/Max	▪ 50 K + 50 R, laaange Armzüge	2x 100 2x 100	400	PA/PB --	--	Maximale Zuglänge, Körper reindrehen
3	Flossen ▪ 200 D ▪ 200 K	▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Bauchlage ▪ 50 Seitenlage links ▪ 50 Rückenlage, Arme z.Himmel	2x 200	400	FL	--	Lauf 1: D-Beinschlag Lauf 2: K-Beinschlag Rückenlage: Arme gestreckt nach oben
4	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	(FL)	--	Lauf 2+3: mit FL
5	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	lockern
6	Sprint - ☠Set 1	▪ 50 D - 25 locker, dann steigern	6x 50	300	--	--	Abgang 1:20
7	Sprint - ☠Set 2	▪ 25 B steigern ▲ + 25 R	6x 50	300	--	--	Abgang 1:20
8	Sprint - ☠Set 3	▪ 25 D locker + 25 K Sprint	6x 50	300	--	--	Abgang 1:10
9	Sprint - ☠Set 4	▪ 50 Mini-Lagen (K-B-R-D), Sprint	6x 50	300	--	--	Abgang 1:10
0	Ausschwimmen	▪ Muskeln lockern u. dehnen	1x 300	300	--	--	--

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3900	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	Locker, aufwärmen
1	Technik ▪ Rumpfstabilität (Hüfte nach oben bringen!!)	▪ 25 Badewanne ▪ 25 K ohne Beinbewegung ▪ 25 AD mit langer Gleitphase ▪ 25 R	2x 100	200	--	--	Bei Badewanne Füsse voraus und Hände seitlich am Körper
2	Kraul Min/Max	▪ 50 K + 50 R, laaange Armzüge	2x 100 2x 100	400	PA/PB --	--	Maximale Zuglänge, Körper reindrehen
3	Flossen ▪ 200 D ▪ 200 K	▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Bauchlage ▪ 50 Seitenlage links ▪ 50 Rückenlage, Arme z.Himmel	2x 200	400	FL	--	Lauf 1: D-Beinschlag Lauf 2: K-Beinschlag Rückenlage: Arme gestreckt nach oben
4	Lagen	▪ 200 Lagen	4x 200	800	(FL)	--	Lauf 3+4: mit FL
5	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	lockern
6	Sprint - ☠️Set 1	▪ 50 D - 25 locker, dann steigern	6x 50	300	--	--	Abgang 1:10
7	Sprint - ☠️Set 2	▪ 25 B steigern ▲ + 25 R	6x 50	300	--	--	Abgang 1:10
8	Sprint - ☠️Set 3	▪ 25 D locker + 25 K Sprint	6x 50	300	--	--	Abgang 1:00
9	Sprint - ☠️Set 4	▪ 50 Mini-Lagen (K-B-R-D), Sprint	6x 50	300	--	--	Abgang 1:00
0	Ausschwimmen	▪ Muskeln lockern u. dehnen	1x 300	300	--	--	--