

#22

2

3 AM

# Annes' hochintensives Intervalltraining (HIIT)

|            |                     |
|------------|---------------------|
| D          | Delfin              |
| K          | Kraul               |
| B          | Brust               |
| R          | Rückenkraul         |
| AD         | Altdeutsch          |
| GA1/ ▶/ ▶▶ | 75-80/85-90/90-100% |

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

| # | Ziel                      | Programmeinheit   | 🔄      | 3500       | Tools | Pause | Bemerkung                     |
|---|---------------------------|---|--------|------------|-------|-------|-------------------------------|
| 0 | <b>Einschwimmen</b>       | ▪ 200 beliebig  | 1x 200 | <b>200</b> | --    | --    | Locker, aufwärmen             |
| 1 | <b>Technik</b>            | ▪ 400 Lagen, mit jeweils<br>75 techn. Übung / 25 ganze Lage | 1x 400 | <b>400</b> | --    | --    |                               |
| 2 | <b>Lockern</b>            | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | <b>100</b> | --    | --    |                               |
| 3 | <b>HIIT Kraul</b>         | ▪ 25 ▶▶ / 25 GA1  | 8x 50  | <b>400</b> | --    | 10!   | ▶▶ Sprinten!!<br>GA1 = 75-80% |
| 4 | <b>Lockern</b>            | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | <b>100</b> | --    | --    |                               |
| 5 | <b>Regeneration</b>       | ▪ 200 K GA1   | 1x 200 | <b>200</b> | --    | --    | GA1 = 75-80%                  |
| 6 | <b>HIIT (andere Lage)</b> | ▪ 25 ▶▶ / 25 GA1  | 6x 50  | <b>300</b> | --    | 10!   | Richtig sprinten !!           |
| 7 | <b>Lockern</b>            | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | <b>100</b> | --    | --    |                               |
| 8 | <b>Regeneration</b>       | ▪ 200 K GA1   | 1x 200 | <b>200</b> | --    | --    | GA1 = 75-80%                  |
| 9 | <b>HIIT Kraul</b>         | ▪ 25 ▶▶ / 25 GA1  | 8x 50  | <b>400</b> | PA    | 10!   | Richtig sprinten !!           |
| 0 | <b>Lockern</b>            | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | <b>100</b> | --    | --    |                               |
| 1 | <b>Regeneration</b>       | ▪ 200 K GA1   | 1x 200 | <b>200</b> | --    | --    | GA1 = 75-80%                  |
| 2 | <b>Lagen</b>              | ▪ 400 Lagenvarianten (locker!)                              | 1x 400 | <b>400</b> | --    | --    | D Abschlag, AD, ..            |
| 3 | <b>Tauchen</b>            | ▪ 25 T / 25 beliebig  | 4x 50  | <b>200</b> | (FL)  | 30    |                               |
| 4 | <b>Ausschwimmen</b>       | ▪ 200 beliebig  | 1x 200 | <b>200</b> | --    | --    | locker                        |

#22

2 3 AM

Annes' hochintensives  
Intervalltraining (HIIT)

|          |                     |
|----------|---------------------|
| D        | Delfin              |
| K        | Kraul               |
| B        | Brust               |
| R        | Rückenkraul         |
| AD       | Altdeutsch          |
| GA1/ ▶▶▶ | 75-80/85-90/90-100% |

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

| # | Ziel                        | Programmeinheit   | 🔄      | 3800 | Tools | Pause | Bemerkung                     |
|---|-----------------------------|---|--------|------|-------|-------|-------------------------------|
| 0 | Einschwimmen                | ▪ 300 beliebig  | 1x 300 | 300  | --    | --    | Locker, aufwärmen             |
| 1 | Technik                     | ▪ 400 Lagen, mit jeweils<br>75 techn. Übung / 25 ganze Lage | 1x 400 | 400  | --    | --    |                               |
| 2 | Lockern                     | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | 100  | --    | --    |                               |
| 3 | HIIT <i>Kraul</i>           | ▪ 25 ▶▶ / 25 GA1  | 8x 50  | 400  | --    | 10!   | ▶▶ Sprinten!!<br>GA1 = 75-80% |
| 4 | Lockern                     | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | 100  | --    | --    |                               |
| 5 | Regeneration                | ▪ 200 K GA1   | 1x 200 | 200  | --    | --    | GA1 = 75-80%                  |
| 6 | HIIT ( <i>andere Lage</i> ) | ▪ 25 ▶▶ / 25 GA1  | 8x 50  | 400  | --    | 10!   | Richtig sprinten !!           |
| 7 | Lockern                     | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | 100  | --    | --    |                               |
| 8 | Regeneration                | ▪ 200 K GA1   | 1x 200 | 200  | --    | --    | GA1 = 75-80%                  |
| 9 | HIIT <i>Kraul</i>           | ▪ 25 ▶▶ / 25 GA1  | 8x 50  | 400  | PA    | 10!   | Richtig sprinten !!           |
| 0 | Lockern                     | ▪ 100 beliebig  | 1x 100 | 100  | --    | --    |                               |
| 1 | Regeneration                | ▪ 200 K GA1   | 1x 200 | 200  | --    | --    | GA1 = 75-80%                  |
| 2 | Lagen                       | ▪ 400 Lagenvarianten (locker!)                              | 1x 400 | 400  | --    | --    | D Abschlag, AD, ..            |
| 3 | Tauchen                     | ▪ 25 T / 25 beliebig  | 6x 50  | 300  | (FL)  | 30    |                               |
| 4 | Ausschwimmen                | ▪ 200 beliebig  | 1x 200 | 200  | --    | --    | locker                        |