

#24

2 3 AM

Schnelligkeitsausdauer
900er Pyramide

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	🔄	3700	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
1	Technik	▪ D: 30 2re/2li + 20 kompl. ▪ R: 30 Ablöse vorne + 20 kompl. ▪ B: 30 nur Beine + 20 kompl. ▪ K: 30 Ablöse hinten + 20 kompl.	2x 200	400	--	--	Locker schwimmen
2	200 Lagen	▪ 200 Lagen	1x 200	200	--	--	Locker schwimmen
3	Tempospiele 1	▪ K: 25 locker + 15▶▶ + 60 locker	2x 100	200	--	40	▶▶ = 90-100%
4	Tempospiele 2	▪ K: 15▶▶ + 85 locker	2x 100	200	--	40	▶▶ = 90-100%
5	Tempospiele 3	▪ K: 25▶▶ + 175 locker	2x 200	400	--	40	▶▶ = 90-100%
6	Pyramide 900	▪ K (100): 50 GA1 + 50▶ ▪ K (150): 100 GA1 + 50▶ ▪ K (200): 150 GA1 + 50▶ ▪ K (200): 150 GA1 + 50▶ ▪ K (150): 100 GA1 + 50▶ ▪ K (100): 50 GA1 + 50▶	1x 100 1x 150 1x 200 1x 200 1x 150 1x 100	900	--	30 30 30 30 30 30	GA1 = 75-80% GA2(▶) = 85-90%
7	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	
8	GA1 & Atemübung	▪ 200 Lagen m. FL ▪ 300 K PB, Atemfolge: 3/5/3/7	2x 200 1x 300	700	FL PB	--	
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig, lockern	1x 200	200		--	

#24

2 3 AM

Schnelligkeitsausdauer
900er Pyramide

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	🔄	4000	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Aufwärmen
1	Technik	▪ D: 30 2re/2li + 20 kompl. ▪ R: 30 Ablöse vorne + 20 kompl. ▪ B: 30 nur Beine + 20 kompl. ▪ K: 30 Ablöse hinten + 20 kompl.	2x 200	400	--	--	Locker schwimmen
2	200 Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	--	Locker schwimmen
3	Tempospiele 1	▪ K: 25 locker + 15▶▶ + 60 locker	2x 100	200	--	40	▶▶ = 90-100%
4	Tempospiele 2	▪ K: 15▶▶ + 85 locker	2x 100	200	--	40	▶▶ = 90-100%
5	Tempospiele 3	▪ K: 25▶▶ + 175 locker	2x 200	400	--	40	▶▶ = 90-100%
6	Pyramide 900	▪ K (100): 50 GA1 + 50▶ ▪ K (150): 100 GA1 + 50▶ ▪ K (200): 150 GA1 + 50▶ ▪ K (200): 150 GA1 + 50▶ ▪ K (150): 100 GA1 + 50▶ ▪ K (100): 50 GA1 + 50▶	1x 100 1x 150 1x 200 1x 200 1x 150 1x 100	900	--	30 30 30 30 30 30	GA1 = 75-80% GA2(▶) = 85-90%
7	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	
8	GA1 & Atemübung	▪ 200 Lagen m. FL ▪ 300 K PB, Atemfolge: 3/5/3/7	2x 200 1x 300	700	FL PB	--	
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig, lockern	1x 200	300		--	