

#26

2 3 AM

Durchstarten
 (schnellere 2.Hälfte)

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	🔄	3900	Tools	Pause	Bemerkung
0	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
1	Technikübung 1 150er Strecken	▪ 50 Beine ▪ 50 technische Übung ▪ 50 ganze Lage	4x 150	600	(SB)	30 bis 45	Je 150 am Stück; Bei „ganze Lage“ auf Technik achten (nicht zu schnell)
2	Technikübung 2	▪ 25 D + 25 beliebig (locker)	8x 50	400	--	30 bis 45	
3	Lockern	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	
4	Tempo steigern 1 2.Hälfte schneller	▪ 400 HL ▪ 300 HL ▪ 200 HL ▪ 100 HL	1x 400 1x 300 1x 200 1x 100	1000	--	30 bis 45	Tempo steigern, kürze Strecken schneller; (HL = Hauptlage)
5	Lockern	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	
6	Tempo steigern 2 2.Hälfte schneller	▪ 100 K ▪ 200 K ▪ 300 K ▪ 400 K	1x 100 1x 200 1x 300 1x 400	1000	PA (PB)	30 bis 45	Jeweils die zweite Hälfte schneller; <u>Variante</u> : mit PB
7	Tauchen	▪ 25 T + 25 (jede Lage 1x)	4x 50	200	FL	--	Lage: D/R/B/K
8	Ausschwimmen	▪ 200 bel. mit techn. Übungen	1x 200	200	--	--	