

#50

1

2

3

AT&AM

Kraul Sprints mit
verschd. Längen

50m/60min

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min, <u>ohne</u> Einschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin																
K	Kraul																
B	Brust																
R	Rückenkraul																
AD	Altdeutsch																

Aufwärmen & Einschwimmen

▪ Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	2700m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Aufwärmen & Lockern	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	Übergang vom Einschwimmen
2	Schnelligkeitsausdauer (SA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8x 50 K, letzten 20 ▶▶ ▪ 4x 100 K, letzten 20 ▶▶ ▪ 2x 200 K, letzten 20 ▶▶ ▪ 1x 400 K, letzten 20 ▶▶ 	400 400 400 400	1600	--	15 15 15 15	▶▶ = Tempo (90%)
3	Erholen	▪ 100m beliebig	1x 100	100	--	-	erholen
4	Extensiv (GA)	▪ 200 Lagen (D-R-B-K)	1x 200	200	--	20	
5	Extensiv (GA)	▪ 100 Lagen (D-R-B-K)	1x 100	100	--	20	
6	REKOM/Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K, alle 25m Wechsel – Lauf1: 2 / 3 / 4 / 5 – Lauf2: 5 / 4 / 3 / 2 	2x 100	200	PB	-	5 = fünf Armzüge bei einmal Atmen
7	Tauchen	▪ mind. 25 T /restl. Bahn AD	4x 50	200	--	20	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig

#50

1

2

3

AT&AM

Kraul Sprints mit
verschd. Längen

50m/60min

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min, <u>ohne</u> Einschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin																
K	Kraul																
B	Brust																
R	Rückenkraul																
AD	Altdeutsch																

Aufwärmen & Einschwimmen

▪ Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3000m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Aufwärmen & Lockern	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	Übergang vom Einschwimmen
2	Schnelligkeitsausdauer (SA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8x 50 K, letzten 20 ▶▶ ▪ 4x 100 K, letzten 20 ▶▶ ▪ 2x 200 K, letzten 20 ▶▶ ▪ 1x 400 K, letzten 20 ▶▶ 	400 400 400 400	1600	--	15 15 15 15	▶▶ = Tempo (90%)
3	Erholen	▪ 100m beliebig	1x 100	100	--	-	erholen
4	Extensiv (GA)	▪ 200 Lagen (D-R-B-K)	3x 200	600	--	20	
5	REKOM/Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K, alle 25m Wechsel – Lauf1: 2 / 3 / 4 / 5 – Lauf2: 5 / 4 / 3 / 2 	2x 100	200	PB	10	5 = fünf Armzüge bei einmal Atmen
6	Tauchen	▪ mind. 25 T /restl. Bahn AD	4x 50	200	--	20	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig