

Umfang: 2.500m

Woche/TE: 11.1

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer & Technik



Umfang	Inhalt / Ausführung	Teilstrecke	Intensität	Bereich	Soll-Zeit	Ist-Zeit
200m	ruhiges Einschwimmen		75%	REKOM		
	<b>Grundlagenausdauer:</b>					
800m	800m K mit 2 Bahnen 80% -> 15m Antritt! -> Rest K "austrudeln -> 1 Bahn Brust	800m	85%	GA1	13:12,9	
	<b>GA2:</b>					
800m	4x 200K flott @ 4:00 2. Gruppe 150m					
100m	locker B					
400m	8x 50K flott @ 1:00 2. Gruppe auf 1:15		80%	GA1		
200m	lockeres Ausschwimmen		75%	REKOM		
<b>2.500m</b>	<b>Gesamtumfang</b>				<b>400m Zeit: 05:30,0</b>	



