

Trainingsplan Samstag, 01.05.2021 (KW 17) 17:00

Freibad, 60 Minuten

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer 1-2

Gruppen:

TSV Battenberg Leistungsgruppe 1

TSV Battenberg Leistungsgruppe 2

TSV Battenberg Masters

Nr.	Zeit	Zone	Trainingspunkt	% BZ	Puls	
1	ca.17:00	ES	1m Andere Einschwimmen	0 - 0	0 - 0	05:00
2	ca.17:05	ES	200m Beliebig Einschwimmen	0 - 0	0 - 0	06:00
3	ca.17:11	GA1-2	4x100m Lagen GSA	80 - 90	23 - 30	Pause: 00:30
4	ca.17:19	GA1-2	8x50m Freistil Beine 25m Beine (Sprint) + 25m Arme (beliebige Lage)	80 - 90	23 - 30	Pause: 00:30
5	ca.17:31	GA2	550m Freistil Pyramide 25m + 50m + 75m + 100m + 75m + 50m + 25m zwischen den Intervallen 25m Rekom	85 - 95	25 - 33	
6	ca.17:42	GA1-2	9x50m Lagen GSA 25m Sprint + 25m Rekom 3x HL + 3x 1NL + 3x 2NL	80 - 90	23 - 30	
7	ca.17:51	AS	200m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	04:00
			Gesamtlänge			2201m