

# Trainingsplan Montag, 10.05.2021 (KW 19) 17:00

Freibad, 60 Minuten

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer 2

<b>Nr.</b>	<b>Zeit</b>	<b>Zone</b>	<b>Trainingspunkt</b>	<b>% BZ</b>	<b>Puls</b>	
1	ca.17:00	ES	<b>400m Beliebig Einschwimmen</b>	0 - 0	0 - 0	08:00
2	ca.17:08	WA	<b>4x350m Hauptlage GSA</b> 25m WA + 25m GA1 + 50m WA + 50m GA1 + 100m WA + 100m GA1 2x HL + 2x 1NL	100 - 100	33 - 40	
3	ca.17:36	GA1-2	<b>12x50m Lagen GSA</b> Minilagen, im Wechsel um eine Lage durchtakten: zwei Lagen Sprint + 2 Lagen GA1	80 - 90	23 - 30	
4	ca.17:48	GA1-2	<b>600m Freistil GSA</b> Ohne Pause!	80 - 90	23 - 30	
<b>Gesamtlänge</b>						<b>3000m</b>