

Trainingsplan Dienstag, 11.05.2021 (KW 19) 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	200m Beliebig Einschwimmen	0 - 0	0 - 0	08:00
2	ca.17:08	GA2	8x50m Freistil GSA 2 Durchläufe: 50m GA2 + 50m TÜ "Faust" + 50m GA2 + 50m TÜ "Abschlag"	85 - 95	25 - 33	
3	ca.17:16	GA1-2	12x50m Lagen GSA Minilagen, im Wechsel eine Lage Sprint	80 - 90	23 - 30	
4	ca.17:28	GA1-2	8x100m Hauptlage GSA 50m GA1-2 + 25m Sprint + 25m Rekom	80 - 90	23 - 30	
5	ca.17:40	GA1-2	8x100m Nebenlage 1 GSA 50m GA1-2 + 25m Sprint + 25m Rekom	80 - 90	23 - 30	
6	ca.17:52	AS	200m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	04:00
			Gesamtlänge			3000m