

Trainingsplan Mittwoch, 12.05.2021 (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	8x150m Freistil GSA 100m GA2 + 50m REKOM mit techn. Übungen (Abschlag, Faust, ...)	85 - 95	25 - 33	
3	ca.17:32	GA1-2	8x50m Schmetterling Beine 25m Delfinbeine Sprint + 25m beliebige Arme GA1	80 - 90	23 - 30	
4	ca.17:40	GA2	6x150m Nebenlage 1 GSA 100m GA2 + 50m REKOM mit techn. Übungen Nicht Kraul!!!	85 - 95	25 - 33	
5	ca.17:58	AS	100m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	02:00
			Gesamtlänge			2800m