

Trainingsplan Sonntag, 02.05.2021 (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	400m Beliebig Einschwimmen	0 - 0	0 - 0	08:00
2	ca.17:08	GA1-2	8x125m Hauptlage Einschwimmen 25m Rekom statt Pause	80 - 90	23 - 30	Pause: 00:30
3	ca.17:32	S	8x25m Freistil Beine 25m Beine Sprint + 25m Rekom (beliebig)	100 - 105	33 - 33	Pause: 00:30
4	ca.17:40	GA1-2	8x50m Freistil GSA 25m Abschlag + 25mGA1-2 + 10s Pause	80 - 90	23 - 30	Pause: 00:10
5	ca.17:49	AS	200m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	04:00
Gesamtlänge						2200m