

Trainingsplan Montag, 03.05.2021 (KW 18) 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	ES	6x125m Lagen GSA Lagenfolge rückwärts 25m Rekom beliebig	0 - 0	0 - 0	02:00
3	ca.17:20	GA1-2	8x50m Schmetterling Beine 25m Delfinbeine + 25m Rekom	80 - 90	23 - 30	00:45
4	ca.17:26	GA2	10x50m Hauptlage GSA 75m GA2 + 25m Rekom 5x HL + 5x 1NL	85 - 95	25 - 33	01:30
5	ca.17:41	AS	200m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	04:00
			Gesamtlänge			2250m