

## Trainingsplan Dienstag, 04.05.2021 (KW 18) 17:00

Freibad, 60 Minuten

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer 1-2

Nr.	Zeit	Zone	Trainingspunkt	% BZ	Puls	
1	ca.17:00	ES	<b>400m Beliebig Einschwimmen</b>	0 - 0	0 - 0	08:00
2	ca.17:08	GA1-2	<b>10x50m Freistil GSA</b> 25m lange Unterwasserphase (bis 10m) + ganze Lage GA2 + Rollwende 25m REKOM Freistil zurück	80 - 90	23 - 30	
3	ca.17:18	GA1-2	<b>8x50m Freistil Beine</b> 25m Kraulbeine (Sprint) + 25m REKOM beliebig zurück	80 - 90	23 - 30	
4	ca.17:26	GA1-2	<b>4x125m Lagen GSA</b> 100m Lagen in Lagenfolge GA1-2 + 25m REKOM beliebige Lage	80 - 90	23 - 30	
5	ca.17:36	GA1-2	<b>2x200m Hauptlage GSA</b> 200m HL + 200m 1NL.	80 - 90	23 - 30	Pause: 00:15
6	ca.17:43	AS	<b>200m Beliebig Ausschwimmen</b>	0 - 0	0 - 0	04:00
			<b>Gesamtlänge</b>			<b>2400m</b>