

Trainingsplan Mittwoch, 05.05.2021 (KW 18) 17:00

Freibad, 60 Minuten

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer 1-2

Gruppen:

TSV Battenberg Leistungsgruppe 1

TSV Battenberg Leistungsgruppe 2

Nr.	Zeit	Zone	Trainingspunkt	% BZ	Puls	
1	ca.17:00	ES	200m Beliebig Einschwimmen	0 - 0	0 - 0	06:00
2	ca.17:06	GA1-2	12x50m Lagen GSA Minilagen Statt der 30s Pause = 25m REKOM beliebige Lage	80 - 90	23 - 30	Pause: 00:30
3	ca.17:24	GA2	2x500m Hauptlage GSA 4x100m GA1 + 2x50m GA2 1x HL + 1x 1.NL	85 - 95	25 - 33	10:00
4	ca.17:44	GA1-2	6x50m Freistil Beine 25m Beine Sprint + 25m Arme locker	80 - 90	23 - 30	
5	ca.17:50	AS	200m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	04:00
			Gesamtlänge			2300m