

Trainingsplan Donnerstag, 06.05.2021 (KW 18) 17:00

Freibad, 60 Minuten

min. 2m Abstand halten !!!

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	06:00
2	ca.17:06	GA1-2	4x75m Lagen GSA 50m Minilagen + 25m REKOM (beliebig) Im Wechsel immer eine Lage Sprint, der Rest GA1-2	80 - 90	23 - 30	
3	ca.17:12	GA2	2x300m Hauptlage GSA 100m GA1-2 + 100m GA2 + 50m WA + 50m REKOM	85 - 95	25 - 33	
4	ca.17:24	GA2	2x300m Nebenlage 1 GSA 100m GA1-2 + 100m GA2 + 50m WA + 50m REKOM	85 - 95	25 - 33	
5	ca.17:36	GA1-2	10x50m Freistil Beine 25m Beine Sprint + 25m Arme locker zurück 5x Kraulbeine + 5x Delfinbeine	80 - 90	23 - 30	
6	ca.17:46	AS	200m Beliebig Ausschwimmen	0 - 0	0 - 0	04:00
Gesamtlänge						2400m