

Trainingsplan Freitag, 07.05.2021 (KW 18) 17:00

Freibad, 60 Minuten

Schwerpunkt: Grundlagenausdauer 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	08:00
2	ca.17:08	GA2	2x500m Hauptlage Pyramide 25 / 50 / 75 / 100 / 75 / 50 / 25m mit je 10s Pause + 100m REKOM beliebig	85 - 95	25 - 33	Pause: 01:00
3	ca.17:30	GA2	2x500m Nebenlage 1 GSA 25 / 50 / 75 / 100 / 75 / 50 / 25m mit je 10s Pause + 100m REKOM beliebig	85 - 95	25 - 33	
4	ca.17:50	GA1-2	600m Freistil Ausschwimmen Die letzten 50m sind Ausschwimmen!	80 - 90	23 - 30	04:00
Gesamtlänge						2800m