

# Trainingsplan Samstag, 08.05.2021 (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	<b>200m Beliebig Einschwimmen</b>	0 - 0	0 - 0	08:00
2	ca.17:08	GA1-2	<b>8x50m Freistil Beine</b> 25m Arme locker + Rollwende + 25m Beine Sprint	80 - 90	23 - 30	
3	ca.17:16	GA1-2	<b>8x150m Lagen GSA</b> 100m Lagen in umgekehrter Folge + 50m Rekom Im Wechsel eine Lage WA + 3 Lagen GA1-2	80 - 90	23 - 30	
4	ca.17:40	GA1-2	<b>4x125m Freistil GSA</b> je 100m 3er / 4er / 3er / 4er Zug, dazwischen 25m REKOM Die ersten 2x100m GA1-2, die zweiten 2x100m GA2	80 - 90	23 - 30	
5	ca.17:50	GA1-2	<b>200m Andere GSA</b> 50m HL WA + 50m REKOM + 50m 1.NL WA + 50m REKOM	80 - 90	23 - 30	
6	ca.17:53	GA1-2	<b>400m Freistil GSA</b> Die letzten 100m Ausschwimmen	80 - 90	23 - 30	
<b>Gesamtlänge</b>						<b>2900m</b>