

# Trainingsplan Sonntag, 09.05.2021 (KW 18) 17:00

Freibad, 60 Minuten

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	<b>200m Beliebig Einschwimmen</b>	0 - 0	0 - 0	08:00
2	ca.17:08	GA1-2	<b>8x150m Lagen GSA</b> 100m Lagen (Lagenfolge rückwärts) + 50m REKOM beliebige Lage Im Wechsel immer eine Lage WA + die 3 anderen Lagen GA1-2	80 - 90	23 - 30	
3	ca.17:32	GA1-2	<b>400m Freistil GSA</b> Fokus auf den Rollwenden => schnell anschwimmen und lange Unterwasserphase	80 - 90	23 - 30	
4	ca.17:40	GA1-2	<b>16x50m Andere GSA</b> 8x 25m Kraulbeine Sprint + 25m Kraularme REKOM + 8x 25m Delfinbeine Sprint + 25m Kraularme REKOM	80 - 90	23 - 30	
5	ca.17:56	GA1-2	<b>400m Andere GSA</b> Fokus auf den Rollwenden => schnell anschwimmen und lange Unterwasserphase Die letzten 100m sind ausschwimmen	80 - 90	23 - 30	
<b>Gesamtlänge</b>						<b>3000m</b>