

Trainingsplan vom 03.05.2011 (Dienstag)						
West-Bad, 50m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
600m	Einschwimmen	50m Freistil + 50m Brust getaucht 50m Rücken + 50m Delphin Gleiten 50m Brust + 50m Freistil Abschlag das Ganze x 2	am Stück	600	600	
5 x 150m	Hauptlage Pyramide	50m Arme + 100m Beine 75m Arme + 75m Beine 100m Arme + 50m Beine 75m Arme + 75m Beine 50m Arme + 100m Beine	40 sek.	750	1350	400
50m	Lockerschwimmen	beliebig		50	1400	
9x4x50	Lagen	3 x 4 x 50m Freistil 3 x 4 x 50m Rücken 3 x 4 x 50m Brust den 1. Arme, den 2. Beine, den 3. ganze Lage	10 sek. 1 min.	1800	3200	600
100m	Freistil	mit Achselberührung 10 Starts ca. 10 min. 10 Wenden ca. 10 min.		100	3300	
4 x 25m	Hauptlage	Spurt in Serien	Serien	100	3400	
100m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug + Brust Beinschlag		100	3500	
12 x 50m	Hypoxie mit Flossen	6 x 25m D. Beine getaucht + 25m Sprint 6 x 25m F. Beine getaucht + 25m Sprint ohne Brett	1 min.	600	4100	300
2 x 50m	Hauptlage	Spurt in Serien	Serien	100	4200	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4400	1300
				4400		