

Trainingspläne Gießener SV

Für Trainings zwischen: 01.01.2004 und 06.06.2004

(c) Gießener SV
Dr. Ulrich Ringleb
Am Budwichen 10
35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de



Woche: **02.04** Phase: **Aufbau**

Montag, 5. Januar 2004

Ausdauer 1 / Technik

Zugseil 1	<i>5x20 Züge ein 8x40 Züge Kraul gemischt, 20sec Pause 8x10 Züge, langes Seil schnell</i>			30		%	
8x50	<i>ein</i>	gem	@0:60	400	75	%	Technik
8x50	<i>15m voll, Rest locker</i>	gen	@0:60	400	80	%	Technik
4x400	<i>ungerade Beine</i>	gem	1:00	1600	80	%	E3
12x100	<i>Delphin Beine mit Flossen</i>	Beine	@1:50	1200	80	%	E1
600m	<i>flüssig</i>	gL		600	80	%	Einschwim
				4230			

Dienstag, 6. Januar 2004

Ausdauer 1+2

1000m	<i>ein</i>	gem		1000	75	%	Einschwim
9x200	<i>#1-3 @3:45 #4-6 @3:30 #7-9 @3:15</i>	gL	0	1800	80	%	E1
6x200		Arme	@3:15	1200	80	%	E1
12x100		gL	@1:40	1200	80	%	E1
200 locker		gem	0	200	75	%	Erholung
				5400			

Donnerstag, 8. Januar 2004

Ausdauer 1

16x50	<i>von jeder Lage 4</i>	gL	15	800	75	%	Technik
16x50	<i>von jeder Lage 4 15m voll, Rest flüssig</i>		15sec	800	80	%	Technik
6x[12x25]	<i>mit Paddles</i>	Arme	@0:35	1800	85	%	Technik
1200m	<i>ersten 600 S/R zweiten 600 B/F</i>	gL		1200	80	%	E1
200 locker	<i>ausschwimmen</i>			200	75	%	Erholung
				4800			

Samstag, 15. Ma

Seite 1 \

Freitag, 9. Januar 2004

Ausdauer 2

Zugseil 2	5x20 ein 2x40, 2x80, 2x120 Züge 8x15 voll			30		%	E1
800m	ein	gem		800	75	%	Erholung
4x400		gL	60sec	1600	80	%	E3
12x50	Rücken Arme	Arme	15sec	600	85	%	E2
4x100	Rücken Arme	Arme	@1:50	400	80	%	Einschwin
4x200	Rücken Beinbe	Beine	0:45	800	80	%	E2
200 locker	ausschwimmen			200	75	%	Erholung
				4430			

Woche: **03.04** Phase: **Aufbau**

Montag, 12. Januar 2004

Ausdauer E1

Zugseil 3	5x20 ein 8x1 min - 45 sec Pause 8x15 voll 3x100 1min Pause		0	45		%	E1
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwin
6x150	50B/100A	gem	30sec	900	80	%	E1
4x500	gesteigert	gL	1min	2000	80	%	E1
100 locker				100	75	%	Erholung
4x200		Arme	@3:15	800	80	%	E2
200 locker	ausschwimmen	gem	0	200	75	%	Erholung
				4445			

Dienstag, 13. Januar 2004

Ausdauer 1 -2

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwin
20x50	Kraul	gL	@0:50	1000	80	%	E1
1500m	3/5er Zug -	Arme		1500	80	%	E1
16x50	mit Flossen	B	@0:60	800	80	%	Technik
100 locker			0	100	75	%	Erholung
5x200	#1 S/& - #2 R/B #3 BK #4 K/s - #5 Lagen	gL	0:30	1000	80	%	E2
200 locker	ausschwimmen			200	75	%	Erholung
				5000			

Samstag, 15. Ma

Seite 2 \

Donnerstag, 15. Januar 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
8x50	von jeder Lage 2	gL	10sec	400	80 %	Technik
3x500	gesteigert 1-3 , 3/5/7er Zug	Arme	1min	1500	80 %	E1
12x50	3 von jeder Lage	Beine	15sec	600	80 %	E2
Serie 12	12x[75K - 30sec - 25xx schnell] 1min Pause #1,5,9: xx = Delphin #2,6,10: xx = Rücken #3,7,11: xx = Brust #4,8,12: xx = Kraul	gL	1min	1200	85 %	E3
12x50		gL	@0:50	600	85 %	E2
200 locker	ausschwimmen		0	200	75 %	Erholung
				4900		

Freitag, 16. Januar 2004

Ausdauer 1

Zugseil 4	5x20 8x50 hart 4x80 flüssig		0	30	%	
400 Einschwimmen				400	75 %	Einschwim
1500m	25S/75K	gL		1500	80 %	E1
1500m	25R&75K	gL	0	1500	80 %	E1
1500m	25B/75K	gL	0	1500	80 %	E1
200 locker	ausschwimmen		0	200	75 %	Erholung
				5130		

Woche: **04.04**

Phase: **Aufbau**

Montag, 19. Januar 2004

Ausdauer 1

16x50	von jeder Lage 4	gL	15sec	800	75 %	Technik
1500m	3x500 gesteigert	gL		1500	80 %	E1
1500m	500K,400B,300R,200L,100S	gL		1500	80 %	E1
1500m	Kraul schnell	gL		1500	85 %	E1
200 locker	ausschwimmen	gem		200	75 %	Erholung
				5500		

Samstag, 15. Ma

Seite 3 \

Dienstag, 20. Januar 2004

Ausdauer 1

Serie 18	<i>1x1600m 50K-50S-100K-100B-150S-150R- 200K-200L-150K-150S-100K-100R- 50K-50B</i>	gL	0	1600	80	%	Einschwin
8x100	<i>50 Technik, 50 gL</i>	gem	15sec	800	75	%	Einschwin
3x[12x50]	<i>#1 400m Tempo #2 200m Tempo #3 100m Tempo Start alle 0:50, SP 1:30</i>	gL		1800	80	%	E1
3x400	<i>Paddles</i>	Arme	0:45	1200	85	%	E2
200 locker	<i>ausschwimmen</i>		0	200	75	%	Erholung
				5600			

Donnerstag, 22. Januar 2004

Ausdauer 1

400 Einschwimmen		gem		400	75	%	Einschwin
8x100	<i>25B, 25 IA, 25rA, 25 gL</i>	gem	20sec	800	80	%	Einschwin
5x300	<i>gesteigert 1-5</i>	gL	1min	1500	80	%	E1
5x100	<i>30sec</i>	gL	30sec	500	90	%	E3
8x100	<i>flüssig</i>	gL	20sec	800	75	%	Einschwin
				4000			

Freitag, 23. Januar 2004

DMS Programm

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwin
12x50	<i>20Sprint 30 locker</i>		30sec	600	80	%	E2
DMS Programm	<i>100L - 200F - 200R - 100S - 50B - 200L - 1500F - 50S - 200B - 100R - 200S - 50F - 400L - 50R - 400F - 100F</i>	gL	30 - 45 sec	3900	85	%	E1
400m	<i>ausschwimmen</i>	gem		400	75	%	L2
				5300			

Woche: **05.04**Phase: **Vorbereitung**

Montag, 26. Januar 2004**AUSDAUER 2**

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
5x100		Arme	@1:40	500	80 %	E3
5x100		Beine	20sec	500	80 %	E3
8x50	<i>gearder locker, ungeraden voll</i>	gL	@1:30	400	85 %	Technik
Serie 16	<i>8x50 alle 1:10 - 100 locker 7x50 alle 1:00 - 100 locker 6x50 alle 0:55 - 100 locker 5x50 alle 0:50 - 100 locker 4x50 alle 0:45 - 100 locker</i>	gL	0	2000	90 %	L1
400m	<i>ausschwimmen</i>	gem	0	400	75 %	L2
				4200		

Dienstag, 27. Januar 2004**Erholung**

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
12x50	<i>beliebig</i>	gem	15sec	600	85 %	E2
8x100	<i>Lagen</i>	gL	15sec	800	80 %	Einschwim
4x200	<i>#1 K - #2 R/K #3 Lagen rückw - #4 Lagen normal</i>	gL	30sec	800	85 %	E2
100 locker			0	100	75 %	Erholung
6x50	<i>voll</i>	gL	@1:30	300	90 %	Sprint
8x100		gL	15	800	75 %	Einschwim
				3800		

Donnerstag, 29. Januar 2004 Hart

300m	<i>einschwimmen</i>	gem	0	300	75 %	Erholung
400m	<i>Kraul</i>	gL	@6:40	400	80 %	L2
1x100	<i>Schmetterling</i>	gL	@2:15	100	90 %	L2
400m	<i>Kraul</i>	gL	@6:40	400	85 %	L2
1x200	<i>Delphin</i>	gL	1min Paus	200	90 %	L2
400m	<i>Kraul</i>	gL	@6:40	400	85 %	L2
1x100	<i>Delphin</i>	gL	@2:15	100	95 %	L2
400m	<i>Kraul</i>	gL	0	400	75 %	L2
4x50	<i>St lo / St schnell</i>	Beine	@1:20	200	90 %	L2
8x100	<i>Rücken</i>	Beine	30sec	800	80 %	Einschwin
4x50	<i>Lagen</i>	Beine	voll	200	90 %	L2
3x400	<i>flüssig</i>	gL	1min	1200	80 %	E2
200 locker	<i>ausschwimmen</i>		0	200	75 %	Erholung
4900						

Freitag, 30. Januar 2004 heute Test

800m	<i>einschwimmen</i>	gem	0	800	75 %	Erholung
8x50	<i>#1-4 gesteigert #5-8 20voll, Rest locker</i>	gL	30sec	400	90 %	Technik
200 locker			0	200	75 %	Erholung
1x200	<i>Lagen voll</i>	gL	10min	200	95 %	L2
400m	<i>Kraul voll</i>	g	10min	400	95 %	L2
1x100	<i>Kraul voll</i>	gL		100	95 %	L2
2000m	<i>Beine/Technik/schwimmen</i>	gem	0	2000	75 %	E1
10x50		gL	@0:60	500	75 %	E3
4600						

Woche: **06.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 2. Februar 2004

Ausdauer 2/3

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
3x[3x100]	#1 flüssig @2:40 #2 schnell @2:30 #3 voll @ 2:30	gL	0	900	85 %	E2
12x50		gL	@0:60	600	75 %	E2
Serie 19	2x[4x100] hat @2:00 1x100 flüssig @2:00 4x50 hart @0:60 1x100 flüssig	gL		1600	90 %	E3
20x50		gL	@1_00	1000	75 %	E1
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
3x[3x100]	#1 flüssig @2:40 #2 schnell @2:30 #3 voll @2:30	Beine	0	900	90 %	E2
12x50	flüssig	gL	@0:55	600	85 %	E2
Serie 19	2x[4x100] hat @2:00 1x100 flüssig @2:00 4x50 hart @0:60 1x100 flüssig		0	1600	85 %	E3
20x50	flüssig	gL	1:00	1000	85 %	E1
200 locker	ausschwimmen		0	200	75 %	Erholung

9200

Dienstag, 3. Februar 2004

Ausdauer 3

1200m	je 300m gL/A/B/L	gem		1200	75 %	E1
3x400	4x100 L -15sec Pause	gL	1:00	1200	85 %	E2
5x[4x50]	5sec Pause	gL	1:30	1000	90 %	E3
200 locker		gem	0	200	75 %	Erholung
3x[3x100]	Delphin @2:00	gL	1:30	900	85 %	E2
100 locker		gem		100	75 %	Erholung
16x50	gearden von oben	gL	@1:30	800	90 %	Technik
200 locker	ausschwimmen	gem	0	200	75 %	Erholung

5600

Donnerstag, 5. Februar 2004

Ausdauer 1 / Sprint

15x100	75 K /25 Lagen Reihenfolge	gL	@1:50	1500	80 %	E2
9x200	#1-3 30sec Pause #4-6 20sec Pause #7-9 10sec Pause	gL		1800	80 %	E1
12x50	Delphin	Beine	@1:20	600	85 %	E2
400m	flüssig	gL		400	75 %	L2
10x50	15m Sprint / 35 flüssig	gL	@1:20	500	90 %	E3
200 locker	ausschwimmen	gem	0	200	75 %	Erholung
				5000		

Freitag, 6. Februar 2004

Test

800m	Einschwimmen beliebig	gem		800	75 %	Erholung
2x200	flüssig jeden 3. 50er schnell	Beine	30sec	400	80 %	Technik
8x50	von jeder Lage 2 - Stückchen locker, Stückchen schnell	gL	@1:15	400	85 %	Technik
6x100	voll alle 8:00 100 locker als Pause	gL		1200	90 %	Technik
10x50	aus	gem	@1:00	500	75 %	E3
				3300		

Woche: **07.04**Phase: **Wettkampf****Montag, 9. Februar 2004**

Noch zwei Wochen bis zum FJM

400 Einschwimmen				400	%	Einschwin
8x150m	#1-4 30sec Pause #5-8 15sec Pause			1200	%	E1
4x200	100 - 20sec - 2x50 @60		1min	800	%	E2
2x[5x100]	alle 1:40		4min	1000	%	E3
8x50			@60	400	0 %	Technik
				3800		

Dienstag, 10. Februar 2004

Noch zwei Wochen bis zum FJM

10x50	ein	gL	alle 1:00	500	75 %	E3
18x50	3x6 - #1+2 alle 0:50, #3 alle 0:45	gL		900	85 %	E1
2x[4x50]	Pause 200 locker	gL	alle 1:30	800	90 %	L2
2x800		gL	1:00	1600	80 %	E1
6x20		gL	0	100	100 %	Sprint
400m	AUSSCHWIMMEN	gem		400	75 %	L2
				4300		

Samstag, 15. Ma

Seite 8 \

Donnerstag, 12. Februar 2004

noch zwei Wochen bis zum FJM

400	Einschwimmen			400	75	%	Einschwim
4x100		A	@1:40	400	80	%	Einschwim
4x100		B	@2:15	400	80	%	Einschwim
8x50	die geraden voll	gL	@1:30	400	90	%	Technik
3x[3x100]	#1 alle 1:40 Puls 30 unter Max #2 @1:50 , 20 unter Max #@2:00 10 unter Max	gL		900	85	%	E2
200	locker	gem		200	75	%	Erholung
2x[6x50]	#1 zwischenlagte 200 locker dazw. 100 locker #2 2. Lage - 20sec Pause	gem	0	700	85	%	L2
800m		gL		800	80	%	Erholung
4200							

Freitag, 13. Februar 2004

noch zwei Wochen bis zum FJM

letzter Test

2000m	beliebiges Einschwimmen	gem		2000	75	%	E1
1x200	voll	gL		200	95	%	L2
600m	flüssig	gem		600	75	%	Einschwim
1x100	voll	gL		100	95	%	L2
600m	flüssig	gem	0	600	75	%	Einschwim
1x50	voll	gem	0	50	95	%	L2
600m	locker	gem	0	600	75	%	Einschwim
4150							

Woche: **08.04**

Phase: **Wettkampf**

Montag, 16. Februar 2004

noch 5 Tage bis zum FJM

Regeneration

800m	200 bel - 300 Beine - 300 Arme - 200 bel	gem		800	80	%	Erholung
2x1500m	#1 500 gL/500B/500gL #2 500K/500 R/K / 500K		1min	3000	80	%	E2
6x20				100	95	%	Sprint
10x50			@1:00	500	80	%	E3
4400							

Samstag, 15. Ma

Seite 9 \

Dienstag, 17. Februar 2004

noch vier Tage bis zum FJM

1000m	Einschwimmen beliebig			1000	75 %	Einschw
24x50	3x8 #1 @1:00 kein Kraul #2 Kraul @0:50 #3 Kraul @0:45			1200	80 %	E1
5x200	mit Paddle, gleichmäßig	Arme	alle 3:15	1000	90 %	E2
10x50	zweiten 25m voll	gL	alle 1:30	500	90 %	E3
5x50	von oben gesteigert	gL	alle 4:00	250	95 %	Sprint
400m	Ausschwimmen	gem		400	75 %	L2
				4350		

Donnerstag, 19. Februar 2004

noch zwei Tage bis zum FJM

800m	400 bel - 200Arme - 200 Beine	gem		800	80 %	Erholung
8x50		gL	@0:60	400	%	Technik
1x200		Beine	@4:00	200	85 %	L2
2x100m		Beine	@2:00	200	85 %	L2
2x50m	Delphin Beine, die erste 25m tauchen	Beine	@1:15	100	890 %	Technik
400m	mit Paddles gesteigert	Arme		400	400 %	L2
6x100	schnell	gL	alle 1:50	1200	90 %	Technik
4x25	von oben	gL	0	100	95 %	Sprint
200 locker	ausschwimmen	gem	0	200	75 %	Erholung
				3600		

Freitag, 20. Februar 2004

Morgen Frühjahrsmeeting, heute kein Training

nichts				0	%	
--------	--	--	--	---	---	--

Woche:

09.04

Phase:

Aufbau

Montag, 23. Februar 2004

Ausdauer

Wir gehen joggen !

30min joggen			0	30	%	E1
Zugseil 1	5x20 Züge ein 8x40 Züge Kraul gemischt, 20sec Pause 8x10 Züge, langes Seil schnell		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
1500m	gesteigerte 500er 3/5/6er Zzug	Arme	0	1500	80 %	E1
16x50	beliebig	gL	15sec	800	80 %	Technik
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				2960		

Dienstag, 24. Februar 2004

Fasching, Training fällt aus

nichts			0		%	
--------	--	--	---	--	---	--

Donnerstag, 26. Februar 2004

Heute mal ein paar Sprints

1200m	beliebig	gem	0	1200	80 %	E1
24x25	alle 0:45 Pause 2:00 nach jeweils vier Stück [V-S-V-S] [V-V-S-S] [L-V-V-L] [L-L-L-L] [V-V-V-L] [V-V-L-L] [V-V-V-V]		0	600	95 %	Sprint
1200m	beliebig	gem	0	1200	80 %	E1
				3000		

Freitag, 27. Februar 2004

Ausdauer E1

Serie 20	200K-300Brust-400Rü-400L- 300Brust-200K		20sec	1700	75 %	Einschwin
3x[10x100]	#1 K alle 1:40, R alle 1:50, B/s alle 2:00 #2 Beine alle 2:10 bzw 20 sec Pause #3 Lagen alle 1:50	gem	1:00	3000	80 %	E2
12x50	jeden zweiten schnell	gL	@1:15	600	85 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				5500		

Woche: 10.04

Phase: Aufbau

Samstag, 15. Ma

Seite 11 \

Montag, 1. März 2004

Ausdauer E1

Zugseil 5	5x20 10x10 Liegestütz 8x40 sec ziehen mit 30sec Pause		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
3x1000	#1 Arme 50 3/5 #2 ganze Lage #3 Beine	1:00	0	3000	80 %	E1
10x50		@1:00	0	500	85 %	E3
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4130		

Dienstag, 2. März 2004

Ausdauer E1

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
8x50	Lagen	gL	15	400	80 %	Technik
6x300	#1 6x50S 10secP ohne Paddles #2 300K mit Paddles nur rechts atmen #3 6x50R , 10sec P #4 300K nur li atmen #5 6x50Br 10sec P #6 300K 3er Zug	A	45sec	1800	80 %	E2
100 locker			0	100	75 %	Erholung
600m	Beine 50B,25S,50K	Beine	0	600	75 %	Einschwim
5x300	#1 6x50Br 10secP #2 300K 3/5er abw #3 6x50R 10secP #4 300K 4/6er abw #5 6x50S 10secP #	gL	45sec	1500	80 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				5000		

Donnerstag, 4. März 2004

Ausdauer E1

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
20x75	ungerade gL, geraden Beine	gem	@1:30	1500	80 %	E1
1500m	Beine, letzten 25m jedes 100ers Sprint	B	0	1500	80 %	E1
12x125m	25S, 100L	gL	@2:30	1400	85 %	E1
				4800		

Freitag, 5. März 2004

Ausdauer E1

heute joggen

30min joggen			0	30	%	E1
Zugseil 6	5x20 ein 10x1min ziehen mit 1min Pause, mittleres Seil 6x20 Züge hart		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
1500m	500gL,500B,500A	gem	0	1500	%	E1
10x100m		gL	15sec	1000	80 %	Erholung
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				3160		

Woche: **11.04**

Phase: **Aufbau**

Montag, 8. März 2004

Ausdauer E1/E2

heute Lagen

Zugseil 4	5x20 8x50 hart 4x80 flüssig		0	30	%	
200 locker	einschwimmen		0	200	75 %	Erholung
1x200	Lagen	gL	15sec	200	80 %	L2
4x50	Lagen	gL	15sec	200	80 %	L2
400m	Lagen	gL	20sec	400	80 %	L2
4x100	Lagen	gL	20sec	400	80 %	Einschwin
600m	Lagen	gL	30sec	600	80 %	Einschwin
4x150m	Lagen	gL	30sec	600	80 %	E2
800m	Lagen	gL	45sec	800	80 %	Erholung
4x200	je 1x S/R/B/F	gL	45sec	800	80 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4430		

Dienstag, 9. März 2004

Ausdauer E1/E2

etwas Delphin

1200m	4x[6x50] von jeder Lage 6 10sec Pause		0	1200	80 %	E1
Serie 1	3x[2x50 S @60 - 150m(100R/50B) @3:00 - 2x50S @ 60 - 150m(50R/100B) @3:00 - 2x50S @60)		1min	1800	85 %	E2
16x100	ungeradeen Beine @2:15 geraden schwimmen in Lagen Reihenfolge, d.h. 100S, dann 100R ...		0	1600	80 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4800		

Samstag, 15. Ma

Donnerstag, 11. März 2004

Ausdauer E1 und Sprints

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
4x[10x25]	mit Paddles @45 , 200locker nach jedem Satz		0	1800	80 %	Sprint
5x150m	S/R/B 50er	gL	@2:30	750	80 %	E2
1500m	500er gesteigert	A	0	1500	80 %	E1
				4450		

Freitag, 12. März 2004

Ausdauer

30min joggen			0	30	%	E1
Zugseil 2	5x20 ein 2x40, 2x80, 2x120 Züge 8x15 voll		0	30	%	E1
10x50		gem	15sec	500	75 %	E3
6x300	200m Paddles 30sec, 2x50 alle 1:00 hart	A	1:00	1800	80 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				2560		

Woche: **12.04**

Phase: **Aufbau**

Montag, 15. März 2004

Ausdauer E2

Freitag 3000m Test !!

8x100		gl	@1:50	800	75 %	Einschwin
16x50	Rücken	gL	@1:20	800	80 %	Technik
Serie 2	4x100 @1:30 3x200 @3:15 2x300 @5:00 1x400 letzte Wiederholung jeder Serie voll, Pause 1:30	GI	0	2000	90 %	E2
16x50		A	@0:60	800	80 %	Technik
800m	zweite Hälfte schneller	gL	0	800	80 %	Erholung
				5200		

Dienstag, 16. März 2004

Ausdauer E1-E3

800m	einschwimmen		0	800	80 %	Erholung
15x200	(6-6-3) 6 @3:30 6 @4:00 3@5:00 voll		0	3000	90 %	E2
12x100	flüssig		@1:45	1200	80 %	E1
				5000		

Samstag, 15. Ma

Seite 14 \

Donnerstag, 18. März 2004

Ausdauer L2 / Sprints

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
4x100	Lagen		@2:00	400	80 %	Einschwin
400m	Beine	B	0	400	80 %	L2
600m	Kraul	gL	0	600	80 %	Einschwin
2x[6x50]	dazwischen 100 locker	gL	0	1000	95 %	L2
	@2:00 300 locker nach jeder Serie					
16x25	gesteigert 1-4	gL	@1:30	400	90 %	Sprint
12x50	hart	gL	@0:60	600	85 %	E2
400m	aus		0	400	75 %	L2
4200						

Freitag, 19. März 2004

Heute 3000m Test

800m	einschwimmen beliebig		0	800	80 %	Erholung
12x50	von jeder Lage 3 St locker/St schnell		20	600	85 %	E2
3000m Test			0	3000	90 %	Technik
8x50		gL	@0:60	400	%	Technik
4800						

Woche: **13.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 22. März 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
3x[10x100]	#1 30sec Pause ca 1:16-1:18 #2 20sec P ca 1:14-1:16 #3 15sec P ca <1:12		0	3000	80 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
1x50	voll		0	50	95 %	L2
3x[10x50]	@60,50,60		0	1500	85 %	
200 locker			0	200	75 %	Erholung
5350						

Samstag, 15. Ma

Seite 15 \

Dienstag, 23. März 2004

Hart

3x1000	#1 beliebig #2 Arme/Bein 200er #3 gesteigert 250er		1:00	3000	80 %	E1
Serie 3	5x[4x50 schnell 10secPause - 50lo - 2x50 schnell 10sec Pause - 150 locker]		1:30	2500	90 %	E3
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				5700		

Donnerstag, 25. März 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x100	Lagen		@2:00	400	80 %	Einschwim
4x200	Arme	A	30sec	800	80 %	E2
4x200	gL, ziemlich schnell		30sec	800	90 %	E2
500m		B	0	500	80 %	Technik
Serie 4	3x[6x50 schnell @1:00, 4x25 voll @0:45]	gL	0	1200	95 %	L2
8x100	zügig	gem	15	800	75 %	Einschwim
				4900		

Freitag, 26. März 2004

Erholung

morgen Wettkampf in DA

30min joggen			0	30	%	E1
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
Serie 5	@6:30 @3:30 @1:50 400F 200L 100S 400F 200L 100R 400F 200L 100B		0	2100	85 %	E1
6x150	50A,50B,50A jeder 3te schnell	gem	30sec	900	85 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				3630		

Woche: **14.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 29. März 2004

Zugseil 3	5x20 ein 8x1 min - 45 sec Pause 8x15 voll 3x100 1min Pause		0	45	%	E1
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
Serie 6	200L 4x50 L, 15sec P 400L 4x100L, 20sec P 600L, 4x150L, 30sec Pause 800L 4x200 in Lagen Reihenfolge 45sec Pause		0	4000	85 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4645		

Dienstag, 30. März 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
16x100	abwechseln Br/Rü	gL	20sec	1600	%	E1
16x100	#1 50S, 50bel, #2 25bel, 50S, 25bel #3 50bel, 50S #4 25S, 50bel, 25S #5 50S,50bel	gL	20sec	1600	%	E1
3x[300+3x50]	300B bel, 30sec, 3x50 voll @0:60. 1:30 SP		0	1350	90 %	L1
12x50	flüssig	gL	@0:50	600	80 %	E2
				5550		

Donnerstag, 1. April 2004

Serie 7	100L @1:50 4x50S @0:60 100L @1:50 4x50R @0:60 100L @1:50 4x50B @1:10 100L @1^:50 4x50F @0:60	gL	0	1200	80 %	Einschwin
Serie 8	8x50 @1:15 schnell 1x200 flüssig @3:15 2x75 voll @3:00 200 flüssig @3:15 1x200 voll @3:15 1x200 locker 1.x200 voll	gL	0	1700	90 %	E3
2x600m	4x100 B @2:00, 1x100S @2:00 1x100B @2:00	gem	0	1200	85 %	Technik
12x50		gL	@0:50	600	85 %	E2
				4700		

Freitag, 2. April 2004

5x150m	50gesteiger, 50flüssig, 50 hart beliebig	gL	20sec	750	%	E2
5x150m	50 gesteigert, 50 flüssig, 50 hart 1. Lage	gL	20sec	750	%	E2
2x[6x50]	@2:00sch 100 locker zwischen und danach	gL	0	1300	95 %	L2
16x25	@1:30 gesteigert 1-4,		0	400	%	Sprint
12x50	hart	gL	@60	600	85 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4000		

Woche: **15.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 5. April 2004

Zugseil 6	5x20 ein 10x1min ziehen mit 1min Pause, mittleres Seil 6x20 Züge hart		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x200	gesteigert	A	0:30	800	95 %	E2
8x50	schnell	A	@1:30	400	90 %	Technik
400m		B	0	400	80 %	L2
4x100	schnell	B	@2:30	400	80 %	Einschwim
Serie 9	6x[150 ge - 1:00 P - 100 bel - 85% @2:00 - 50 1. Lage voll]		0	1800	85 %	E3
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4430		

Dienstag, 6. April 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x100	Lagen		20sec	400	80 %	Einschwim
8x100	gesteigert 1-4	A	@1:45	800	85 %	Einschwim
16x50	1 lo - 1sch	B	@1:15	800	85 %	Technik
10x100m	50 flüssig, 50 schnell	gL	20sec	1000	85 %	Erholung
16x50	25lo, 25sch	gL	@1:00	800	90 %	Technik
800m	flüssig	gem	0	800	80 %	Erholung
				5000		

Samstag, 15. Ma

Seite 18 \

Donnerstag, 8. April 2004

8x100			15sec	800	80 %	Einschwin
8x100	50fl - 10sec P - 2x25 voll @ 0:30	B	1:00	800	85 %	Einschwin
4x200	100 gesteigert - 10sec P - 2x50 voll @ 1:00	A	1:00	800	90 %	E2
4x400	200 gesteigert - 30sec P - 2x100 voll @ 2:00	gL	1:00	1600	90 %	E3
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4200		

Woche: **16.04** Phase: **Vorbereitung**

Dienstag, 13. April 2004

500m	Einschwimmen	gL	0	500	80 %	Technik
4x100	Arme	A	15	400	80 %	Einschwin
3x100	Flossen	B	15	300	80 %	Technik
2x100m	Flossen 2x(2x50) schnell	B	20	200	90 %	L2
4x25	Beine Flossen	B	@0:45	100	95 %	Sprint
10x100m	Lagen Gestetigert 1-5 Start bei Puls 40 Schläge unter Max Ende bei 20 Schläge unter Max	gL	@2:00	1000	90 %	Erholung
400m	beliebig	gem	0	400	75 %	L2
12x50	gesteigert 1-4 Start bei Puls 50 unter Max Ende bei 10 unter Max	gL	@0:60	600	90 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
5x300	100A - 50B. 10B - 50A 15sec Pause #1 Delphin, #2 R, #3B, #4+5 K	SP1:0 ^	0	1500	80 %	E1
				5200		

Donnerstag, 15. April 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
6x300	150-100-50 #1+2 20sec Pause #3+4 15sec Pause #5+6 10sec Pause jede Strecke 50m weise gesteigert	gL	1:00	1800	85 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
12x50	#1-4 25m voll #5-8 # 35m voll #9-12 50m voll	gL	@1:30	600	85 %	E2
1200m	100A, 100B, 100gL	gem	0	1200	80 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4400		

Freitag, 16. April 2004

200 locker	beliebig		0	200	75 %	Erholung
400m	50R, 50K		0	400	75 %	L2
600m	50K, 50S	B	0	600	75 %	Einschwim
800m		A	0	800	80 %	Erholung
8x50		gL	@0:50	400	85 %	Technik
2x400m	200 K @3:00 Zeit < 2:30 4x50 @0:60 hart <0:30 400 locker dazwischen	gL	0	1200	95 %	L2
8x100	beliebig	gem	0	800	75 %	Einschwim
				4400		

Woche: **17.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 19. April 2004

Am Wochenende Dillenburg

500m	ein		0	500	80 %	Technik
6x50	gesteigert	gL	@1:10	300	%	Sprint
5x100	schnell	gL	@2:30	500	%	E3
500m	5x100er Zeit + 20sec	gL	0	500	90 %	Technik
1x200	voll		@10:00	200	95 %	L2
2x100m	voll		@8:00	200	95 %	L2
4x50	voll		@6:00	200	95 %	L2
400m	aus		0	400	75 %	L2
				2800		

Samstag, 15. Ma

Seite 20 \

Dienstag, 20. April 2004

800m	beliebig ein		0	800	80 %	Erholung
600m	50m Brust Beine / 50 beliebig	gem	0	600	75 %	Einschwim
12x50	Delphin Beine	B	@1:10	600	85 %	E2
12x100	flott	gL	@1:35	1200	85 %	E1
Serie 10	1x100 @ 1:30 schnell 2x100 @ 2:20 flüssig 2x100 @ 1:30 schnell 200m @ 4:00 flüssig 3x100 @ 1:30 schnell 300m flüssig	gL	0	1300	90 %	L2
12x50	mit Flossen 15 m voll, Rest flüssig	gL	@1:30	600	85 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung

5300

Donnerstag, 22. April 2004

Wochenende Dillenburg

800m	locker	bel	0	800	80 %	Erholung
12x50	gesteigert 1-3	gL	@0:50	600	85 %	E2
4x300	150 @2:30 100@1:30 50	gL	1:00	1200	85 %	E2
6x50	Beine	Beine	@1:10	300	85 %	Sprint
20x50		gL	@0:60	1000	80 %	E1

3900

Freitag, 23. April 2004

Wochenende Dillenburg

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x100	Lagen		15sec	400	80 %	Einschwim
12x50	12,5m voll, Rest locker, 4xBeine		@1:30	600	85 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
5x20			0	100	95 %	Sprint
20x50			@1:00	1000	80 %	E1

2700

Woche: **18.04**

Phase: **Vorbereitung**

Samstag, 15. Ma

Seite 21 \

Montag, 26. April 2004

Heute Erholung

Noch zwei Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

800m	beliebig	bel	0	800	75 %	Erholung
8x100	flüssig	Lagen	20	800	80 %	Einschwim
16x200	ungerade gL, gerade Beine	gem	30	3200	80 %	E1
10x20			0	200	95 %	Sprint
10x50		gem	@1:00	500	74 %	E3
				5500		

Dienstag, 27. April 2004

Noch zwei Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x100	Lagen		@2:15	400	80 %	Einschwim
8x50	gemischte Übungen		@0:60	400	80 %	Technik
8x50		B	@1:10	400	80 %	Technik
8x50	10 Züge voll, Rest locker		@1:00	400	90 %	Technik
15x100	5 @Puls 30 Schläge unter Max 5@20 unter Max 5 @ 10 unter Max	gL	@2:15	1500	80 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
16x50	jeden zweiten schnell		@1:10	800	85 %	Technik
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4700		

Donnerstag, 29. April 2004

Noch zwei Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
8x50	Lagen		15sec	400	80 %	Technik
8x100	50 flüssig, 10sec Pause 2x25 voll alle 0:30	Beine	1:00	800	90 %	Einschwim
4x200	100 gesteigert - 10sec P - 2x50 alle 1:00 voll	Arme	1:00	800	90 %	E2
4x400	200 gesteigert - 30sec Pause, 2x100 schnell - alle 2:00	gL	1:00	1600	90 %	E3
16x50	flüssig	gL	20sec	800	%	Technik
				4800		

Freitag, 30. April 2004

Noch zwei Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

6x100	50g/50B, 50g/50A...	gem	15	1200	75 %	Technik
2x1500m	alles ziemlich schnell, das ganze 2mal 400K-30sec - 4x50K @0:50 - 300(S/R/B) - 30sec - 3x50R @1:00 - 200 L @3:30 - 2x50 Br @ 1:15 - 100R 2:00 50S)	gem	0	3000	80 %	E2
10x100m	Arme	A	@1:40	1000	%	Erholung
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				5400		

Woche: **19.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 3. Mai 2004

Noch eine Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

16x50	beliebig		15	800	80 %	Technik
Serie 11	Das ganze zweimal 400m - 85% - 30sec Pause 100m - 80% - 20sec P 300m - 85% - 30sec P 100m - 80% - 20sec P 200m - 85% - 20sec P 100m - 80% - 20sec P 100m - 85% - 20sec P 100m - 80% - 20sec P 4x50 gesteigert @1:30 6x20 von oben 200m - 85% - 30sec P 100m - 80% - 20sec P	gem	0	3500	85 %	E2
16x50	ungerade Beine, gerade Arme	gem	15sec	800	80 %	Technik
				5100		

Dienstag, 4. Mai 2004

Noch zwei Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
8x100	Lagen	gL	20sec	800	%	Einschwim
9x100	Beine: 3x[3x100 90% hart - 20sec P] 100locker als SP	B	0	1200	90 %	L2
9x100	Arme 3x]3x100 90% hart . 20sec P] SP: 100 locker	A	0	1200	90 %	L2
400m	flüssig		0	400	75 %	L2
8x150m	100 flüssig, 25 Delphin voll, 25 flüssig	gL	20	1200	80 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				5400		

Samstag, 15. Ma

Seite 23 \

Donnerstag, 6. Mai 2004

Noch zwei Wochen bis zu den Hessischen in Dillenburg Die Teilnehmer trainieren was ander

4x200	#1 50K/50B, #2 50B/50R #3 50R/50S #4 50S/50K		20	800	75 %	E2
Serie 13	Dasiganze zweimal [4x100 90% @2:00 - 100 locker @2:30 - 4x50 95% - @0:60- 100 locker @2:30]		2min	1600	90 %	L2
12x50	flüssig	gem	@1:00	600	80 %	E2
10x25	Delphin	gL	@1:00	250	95 %	Sprint
10x100m		gL	@1:45	1000	80 %	Erholung

4250

Freitag, 7. Mai 2004

Morgen hessische in Dillenburg die älteren. Diue schwimmen wa anderes

500m	Einschwimmen	gem	0	500	75 %	Technik
4x150m	jeden dritten 25er voll	gL	30	600	85 %	E2
800m	Beine 2x[200m -85% - 30sec - 4x50 - 95% - @1:15]	B	@11:00	800	80 %	Erholung
1200m	6x[2x50 - 10sec P 95] - 100 locker dazwischen	gL	@5:30	1200	95 %	E1
10x100m	Arme	A	@1:45	1000	75 %	Erholung

4100

Woche: **20.04**

Phase: **Wettkampf**

Montag, 10. Mai 2004

vier Wochen bis zu den Hessisc

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
4x100		A	@1:45	400	80 %	Einschwin
4x100	Lagen		@2:00	400	80 %	Einschwin
4x100		B	@2:15	400	80 %	Einschwin
8x50	ungeraden Sprint, geraden flüssig	@130	0	400	90 %	Technik
Serie 16	8x50 alle 1:10 - 100 locker 7x50 alle 1:00 - 100 locker 6x50 alle 0:55 - 100 locker 5x50 alle 0:50 - 100 locker 4x50 alle 0:45 - 100 locker		0	2000	90 %	L1
400m	locker		0	400	75 %	L2

4400

Samstag, 15. Ma

Seite 24 \

Dienstag, 11. Mai 2004

400 Einschwimmen	<i>Lagen 50g / 50B</i>	gem	0	400	75	%	Einschwim
400m	<i>erste Lage, 50g/50B</i>	gem	0	400	75	%	L2
8x50	<i>jeden zweiten schnell</i>	gL	@1:15	400	90	%	Technik
4x20	<i>von oben</i>		0	80	100	%	Sprint
3x1000	<i>#1 100er Wechsel Kr/Rü #2 400L,300Rü/200L,100Br #3 Kraul Paddles</i>		@16:00	3000	80	%	E1
2x20			0	40	100	%	Sprint
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				4520			

Donnerstag, 13. Mai 2004

3x300	<i>#1Kr/Rü 50erWechsel #2 6x50 @0:60 15voll,35lo #3 5ßKr/50Br Wechsel</i>		0	900		%	Einschwim
3x400	<i>gesteigert 1-3, letzten25m jedes 400ers voll</i>	gL	@7:00	1200	90	%	E2
3000m Test	<i>Beine</i>	B	0	300	80	%	Technik
16x25	<i>200m Tempo</i>	gL	@0.45	400	90	%	Sprint
600m	<i>100B/100A</i>	gem	0	600	90	%	Einschwim
400m	<i>Test, max 15sek über Bestzeit</i>	gL	0	400	95	%	L2
200 locker			0	200	75	%	Erholung
4x100	<i>25voll, 75 locker</i>	gL	@2:00	400	85	%	Einschwim
200 locker	<i>aus</i>		0	200	75	%	Erholung
				4600			

Freitag, 14. Mai 2004

800m	400g,200B/200A	gem	0	800	75 %	Erholung
200m	15 voll, Rest flüssig	gL	0	200	85 %	E2
8x50	ungerade flüssig, gerade schnell	gL	@0:60	400	85 %	Technik
6x50	Lagen ohne Kraul ungerade locker, gerrade schnell	gL	@1:10	300	85 %	Sprint
100 locker			0	100	75 %	Erholung
4x20			0	80	100 %	Sprint
100 locker			0	100	75 %	Erholung
4x400	8x50 #1 @1:10 #2 @1:00 #3 @0:50 #4 @0:45 #3	gL	0	1600	95 %	E3
20x50		gL	@0:60	1000	80 %	E1

4580

Woche: **21.04**

Phase: **Wettkampf**

Montag, 17. Mai 2004

noch drei Wochen bis zu den Hessischen

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
8x150m	Kraul Arme #1-4 @ 2:30 #5-8 @2:20	A	0	1200	80 %	E1
4x200	Beine 100 @ 2:20 +2x50 @ 1:15	B	45sec	800	85 %	E2
2x[5x100]	@1:40, 4min SP	gL	0	1000	90 %	E3
8x50	Ausschwimmen	gl	@0:50	400	75 %	Technik

3800

Samstag, 15. Ma

Seite 26 \

Dienstag, 18. Mai 2004

och 3 Wochen bis zu den
Hessischeh

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
6x300	150 - 100 - 50 #1+2 20sec Pause #3+4 30sec Pause #5+6 40sec Pause #1,3.6 mit Flossen SP: 1:30 50m auf jeden Fall voll	gL	0	1800	85 %	E2
12x50	#1-4 25m voll #5-8 35m voll #9-12 50m voll	gL	@1:30	600	95 %	E2
1200m	je 400m Arme,Beine,gL	gem	0	1200	80 %	E1
12x50	Ausschwimmen	gL	@0:50	600	75 %	E2

4600

Donnerstag, 20. Mai 2004

noch drei Wochen bis zu den
Hessischen

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
4x100	Arme	A	@1:40	400	80 %	Einschwin
4x100	Lagen	gL	20sec	400	80 %	Einschwin
4x100	Beine	B	20sec	400	80 %	Einschwin
8x50	25schnell, 25 locker	gL	@1:30	400	90 %	Technik
4x50	200m Tempo	gL	@3:00	200	95 %	L2
10x50	Wenden üben	gL	@1:30	500	80 %	E3
10x20	Starts 9 Armzüge für Kr/Rü 6 für S/Br	gL	0	200	95 %	Sprint
400m	Aus	gL	0	400	75 %	L2

3300

Freitag, 21. Mai 2004

noch drei Wochen bis zu den Hessischen

500m	Kr/Rü		0	500	80 %	Technik
400m	Lagen 50er Wechsel		0	400	75 %	L2
300m	R/Br		0	300	80 %	Erholung
200m	Kagen 25er		0	200	80 %	E2
8x50	Lagen	gL	@1:30	400	85 %	Technik
500m	Beine 200m @4:30 2x100 @2:15 4x50 @1:15 20m schnell, 30m flüssig	B	0	500	85 %	Technik
500m	Arme 200 @4:00 2x100 @2:00 4x50 @1:00 20m schnell, 30m locker	A	0	500	80 %	Technik
8x50	von oben 20m - 30m locker	gL	0	400	95 %	Technik
20x50	ausschwimmen	gL	@0:50	1000	80 %	E1

4200

Woche: **22.04** Phase: **Wettkampf**

Sonntag, 25. April 2004

noch zwei Wochen bis zu den Hessischen

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
30x50	#1 + #2 @0:50 #3 @0:45 mit Flossen	gL	0	1500	80 %	E1
6x200	Lagen #1-3 normal #4-6 als 4x50 mit 10sec P #4 - 67 mit Flossen	gL	0:45	1200	80 %	E1
300m	Beine	B	0	300	75 %	Erholung
6x100	Delphin Beine	B	@2:30	1200	80 %	Technik
8x50	Rücken Beine	B	@1:15	400	80 %	Technik
400m	aus		0	400	%	L2

5400

Samstag, 15. Ma

Seite 28 \

Montag, 24. Mai 2004

noch zwei Wochen bis zu den Hessischen

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x50	Flossen	gL	@0:50	200	%	L2
300m			@4:30	300	%	Erholung
4x50	Flossen	gL	@0:50	200	80 %	L2
4x200	mit Flossen, gesteigert #1-4	gL	@3:30	800	90 %	E2
16x50	Beine, 8 Delph, 8 Kraul	B	20sec	800	80 %	Technik
8x50	Arme, Paddles	A	@0:50	400	80 %	Technik
20x50		gL	@1:00	1000	%	E1
				4100		

Donnerstag, 27. Mai 2004

2000m	beliebiges Eisnschwimmen	gem	0	2000	%	E1
400m	Lagen von oben voll	gL	0	400	95 %	L2
600m	locker		0	600	75 %	Einschwim
200m	1. Lahe von oben voll	gL	0	200	80 %	E2
800m	locker		0	800	75 %	Erholung
				4000		

Freitag, 28. Mai 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
8x100	2x[4x100] Lagen @2:00 mit Flossen	gL	0	800	85 %	Einschwim
10x50	geraden @0:50 ungerade @0:45	gL	0	500	85 %	E3
4x100	St Beine , St gL von jeder Lage		30sec	400	80 %	Einschwim
4x50	ungerade gesteigert, gerade Renntempo	gL	@1:15	200	90 %	L2
100 locker			0	100	75 %	Erholung
4x50	von oben		0	200	95 %	L2
100 locker			0	100	75 %	Erholung
20x50	Arme		@0:60	1000	80 %	E1
				3700		

Woche: **23.04**

Phase: **Wettkampf**

Samstag, 15. Ma

Seite 29 \

Dienstag, 1. Juni 2004

nächstesy Wochenende Hessisc

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
600m	<i>50B/50gL</i>		0	600	75 %	Einschwin
12x50	<i>Flossen Delphin Beine #1-4 @ 1:00 #5-8 1:05 9-12 @ 1:10</i>	B	0	600	85 %	E2
100 locker			0	100	75 %	Erholung
2x[4x50]	Pause 250 locker <i>Puls 20 unter Maximum</i>		0	800	90 %	L2
20x50	<i>mit Flossen, ungerade Beine gerade gL</i>		@1:15	1000	%	E1
				3500		

Donnerstag, 3. Juni 2004

4x100	<i>Lagen 25er Wechsel</i>		0	400	75 %	Einschwin
12x50	<i>gesteigert 1.3</i>	gL	@1:00	600	85 %	E2
4x250	<i>100 - 75 - 50 - 25 Pause 30sec, letzten 25m sind jeweils voll</i>	gL	1:30	1000	90 %	Sprint
200 locker		gL		200	75 %	Erholung
8x50	<i>Beine letzten 15m jeweils voll</i>		0	400	80 %	Technik
20x50			@0:60	1000	75 %	E1
				3600		