

Trainingsplan vom 12.07.2011 (Dienstag)						
Westbad, 50m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Lagen	Wechsel auf 25m		400	400	
2 x 800m	Freistil	1 x 800m mit Pullboy + Paddles 1 x 800m 3er-Zug	1:30 min.	1600	2000	
100m	Lockerschwimmen	Rücken "Altdeutsch"		100	2100	
6 x 200m	Hauptlage (Delphin mit Flossen)	50 Beine + 50 Gleiten + 50 Beine + 50 g. L. 50 Beine + 50 Arme + 50 Beine + 50 g. L. 50 Beine + 50 Abschlag + 50 Beine + 50 g. L. das Ganze x 2, Puls zwischen 130 und 150	40 sek.	1200	3300	600
100m	Lockerschwimmen	Freistil Achselberührung		100	3400	
3 x 200m	Rücken	1 x 200m mit Pullboy + Paddles 1 x 200m mit Paddles 1 x 200m mit Flossen (hohe Frequenz)	40 sek.	600	4000	
100m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug Delphin Beinschlag		100	4100	
4 x 100m	Lagen	2 x 100m Beine 2 x 100m g. L.	30 sek	400	4500	200
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4700	800
				4700		