

Trainingseinheit des Monats - 02/2018 written by Claudia

Must have - Einheit



Bel	Km	ANFÄNGER	x25m
GA I	0,2	200m beliebig EIN	8
GA I/GAII	0,2	200m Lagen, 25er Wechsel 25mRü+25mBr+25m Kr	8
GA I	0,1	100m 25m Rü + 25m Br	4
GA I/GAII	0,1	100m Kr Zeitkontrolle 25m Kr moderat 25m Kr 2s schneller als zuvor 25m Kr 2s schneller als zuvor 5m Kr 3s schneller als zuvor	4
GA I	0,1	100m 25m Rü + 25m Br	4
GA I/GAII	0,1	100m: 2 x 50m Be mit Brett 25m KrBe + 25m BrBe 25m KrBe + 25m BrBe	4
GA I/GAII	0,1	100m: 4x 25m Kr 2er + 2er + 4er Zug 25m nach jeder Atmung den Rhythmus wechseln	4
GA I/GAII	0,2	200m 4 x 50m 25m Kr schnell + 25m Br gaaanz locker	8
GA I	0,1	4 x 25m Tauchen so weit wie möglich Rest der Bahn locker schwimmen	4
Rekom	0,2	200m beliebig AUS	8
	1,4		56

Bel	Km	AUFSTEIGER	x25m
GA I	0,2	200m beliebig EIN	8
GA I/GAII	0,2	200m Lagen, 25er Wechsel 25mRü+25mBr+25m Kr	8
GA I	0,2	200m 25m Rü + 25m Br	8
GA I/GAII	0,2	200m Kr Zeitkontrolle 50m Kr moderat 50m Kr 2s schneller als zuvor 50m Kr 2s schneller als zuvor 50m Kr 3s schneller als zuvor	8
GA I	0,2	200m 25m Rü + 25m Br	8
GA I/GAII	0,2	200m Be mit Brett 50m KrBe + 25m BrBe	12
GA I/GAII	0,2	200m Kr 3er +4er+5er Zug	8
GA I/GAII	0,2	200m 25m Kr schnell top Wenden + 25m Kr locker + 25m Rücken locker	8
GA I	0,1	4 x 25m Tauchen so weit wie möglich Rest der Bahn locker schwimmen	4
Rekom	0,2	200m locker AUS	8
	1,9		80

Bel	Km	FORTGESCHRITTENE	x25m
GA I	0,3	300m EIN (25m Kr+25m Br+25m Rü)	12
GA I/GAII	0,3	300m Lagen, 25er Wechsel 25m De+25mRü+25mBr+25m Kr	12
GA I	0,3	300m 50m Rü + 50m Br	12
GA I/GAII	0,3	300m Kr Zeitkontrolle 100m Kr moderat 100m Kr 5s schneller als zuvor 100m Kr nochmal 5s schneller als zuvor	12
GA I	0,3	300m 50m Rü + 50m Br	12
GA I/GAII	0,3	300m Be mit Brett 75m KrBe + 25m BrBe	12
GA I/GAII	0,3	300m Kr 3er +5er+7er Zug	12
GA I/GAII	0,3	300m 50m Kr schnell top Wenden + 25m Kr locker + 25m Rücken locker	12
Rekom	0,3	300m locker AUS	12
	2,7		108

2li 2re 4gL 2 Armzüge links, 2 Armzüge rechts, 4 Ganze Lage in Kraul

afap as fast as possible

ATM Atemmangel

AUS Ausschwimmen

Bel Belastung

BrArKrBe Brust Arme zusammen mit Kraul Beinen

BrBe Br = Brust Be = Beine

EIN Einschwimmen

GA I Grundlagenausdauer I 60 - 75%

GA I/II Grundlagenausdauer I/II 75 - 85%

GA II Grundlagenausdauer II 85 - 95%

gL ganze Lage

Kr Kraul

Kr Abschlag Bei jedem Armzug muss eine Hand von der anderen vorne in Armstreckung "abgeklatscht" werden.

KrBe Kr = Kraul Be = Beine

lo Locker

Rekom Rekomensation < 70 % der HF max

TÜ Technische Übungen

TÜ Technische Übungen

TW Trainingswoche

U-Boot Kr mit Kopf unter Wasser, Hinterkopf von Wasser bedeckt

WT Wechseltraining ohne Pause bestimmte Meteranzahl mit verschiedenen Intensitäten schwimmen