

Trainingseinheit des Monats - 03/2018 written by Claudia

Must have - Einheit



Bel	Km	ANFÄNGER	x25m
GA I	0,2	200m EIN davon min. 50m Rü	8
GA I-II	0,4	4 x 100m Kr Variation 25m KrBe mit Pullbuoy in den Händen + 25m KrAr mit Pullbuoy zw. Beinen + 50m 2. 25m schneller als die ersten	16
Rekom	0,1	100m ganz locker Rü / Br im Wechsel	4
GA II	0,4	8 x 50m à 1min 4 x 50m moderat schnell 4 x 50m turbo schnell	16
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	0,3	300m EIN davon min. 100m Rü	8
GA I-II	0,8	4 x 200m Kr Variation 50m KrBe (25m Turbo+25m lo) + 50m KrAr mit Pullbuoy + 100m 2. 50m schneller als die ersten	32
Rekom	0,2	200m ganz locker Rü / Br im Wechsel	8
GA II	0,4	8 x 50m à 1min 4 x 50m moderat schnell 4 x 50m turbo schnell	16
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
	2		76

Bel	Km	FORTGESCHRITTENE	x25m
GA I	0,4	400m EIN davon min. 100m Rü	16
GA I-II	1,6	8 x 200m Kr Variation 50m KrBe (25m Turbo+25m lo) + 50m KrAr mit Pullbuoy + 100m 2. 50m schneller als die ersten	64
Rekom	0,2	200m ganz locker Rü / Br im Wechsel	8
GA II	0,4	8 x 50m à 1min 4 x 50m moderat schnell 4 x 50m turbo schnell	16
GA I	0,1	4 x 25m Tauchen so weit wie möglich Rest der Bahn locker schwimmen	4
Rekom	0,3	300m locker AUS	12
	3		120

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 Rekompensation < 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