

# INHALTSVERZEICHNIS

01. GA 1 2X1000 STRAIGHT
02. GA1 20X100
03. GA1 8X400 MIXED
04. GA1 SET KURZ MIT KURZEN SPRINTS
05. GA1 SET MIT KURZEN SPRINTS
06. GA1/GA2 WECHSEL
07. KA SET WIDERSTAND
08. KURZES RESTDAY SET
09. RACEPREP 9X100 1-3 GESTEIGERT, 600 GA1
10. 1.5K RACE
11. 1.9K RACE
12. 3.8K RACE
13. CSS TEST
14. EB/SCHWELLE "8X50, 5X100, 8X50" 3200M 1:05H
15. GA1 + „FUNKY FUNK SET“ 4000M 1:20H
16. GA1 + „NOOSA SPEZIAL“ 3500M 1:10H
17. GA1 10X100 + 2X400
18. GA1 10X200
19. GA1 15X100
20. GA1 600 X 3X200 GA2
21. GA1 8X100 + 2X300
22. GA1 8X100 + 2X300 + 8X100
23. GA1 8X200
24. GA1 8X300: 150M KRAUL + 50M BRUST ODER RÜCKEN

# INHALTSVERZEICHNIS (FORTS.)

25. GA1 KA 2X(500 & 5X100)
26. GA1 KA 2X500 & 5X100
27. GA1 KURZE TREPPE 150-100-50
28. GA1 PYRAMIDE
29. GA1 SET MIT KURZEN SPRINTS (25M)
30. GA1 TREPPE 100, 200, 300, 400, 500, 12X50 KRAUL ARME
31. GA1 TREPPE 300-200-100
32. GA1 KURZ „FUNKY FUNK SET“ 3500M 1:00H
33. GA1 „50 - 100 - 200“. 3400M 1:10H
34. GA1-EB „NOOSA 15X100“ 3100M 1:00H
35. GA1-EB " 25ER + 300“ 3300M 1:10H
36. GA1-EB "3 X 400 GA1 + 5X100 GA1-GA2“ 3800M 1:15H
37. GA1-EB "50, 100, 300ER“ 3300M 1:10H
38. GA1-EB „NORWAY SET“ 3200M 1:05H
39. GA1-SCHWELLE 3X3X100M
40. GA1/GA2 WECHSEL
41. GA1/KA: 600 GA1, 3X200 KA
42. GA115X100 KR
43. GA1: \*3X6X100 GA/KA1/ARME, WASSERLAGE
44. GA1: \*PYRAMIDE 100, 200, 300, 400, 300, 200, 100,
45. GAMIX + 1000 „STRAIGHT“
46. GAMIX + 1000 „STRAIGHT“
47. GAMIX + „JOBURG SPEZIAL“ 3000M 1:00H
48. GAMIX KURZES „JOBURG SPEZIAL“ 2000M 1:00H

# INHALTSVERZEICHNIS (FORTS.)

- 49. LAGEN, TEMPOVARIATION
- 50. LANGE GA1 TECHNIK PYRAMIDE
  - 51. LANGE GA1 TREPPE
- 52. MITTEL GA1 TECHNIK PYRAMIDE
- 53. OPENWATER STRECKENCHECK
  - 54. RECOVERY SET KURZ
  - 55. RECOVERY SET LANG
  - 56. RESTDAY SET
- 57. SCHWELLE 8X50, 8X100, 8X50
- 58. VO2MAX: \*25/50ER 3X6X25SPRINTSERIE
- 59. VO2MAX: \*25/50ER 3X8X25/50SPRINTSERIE
  - 60. VO2MAX: \*25ER 3X6X25SPRINTSERIE
  - 61. VO2MAX: \*50ER 3X6X50SPRINTSERIE
  - 62. VO2MAX: \*50ER 3X6X50SPRINTSERIE
  - 63. VO2MAX: \*50ER 3X8X50SPRINTSERIE
  - 64. VO2MAX: \*50ER 3X8X50SPRINTSERIE
  - 65. KURZ GA1 50 / 100 / 50
- 66. KURZE GA1 TECHNIK PYRAMIDE
  - 67. LANG GA1 50 / 100 / 50
  - 68. MITTEL GA1 50 / 100 / 50

# GA 1 2X1000 STRAIGHT

3.900 m · 70min · Swim

*Champions keep playing until they get it right.*

— *Billie Jean King*

**EINSCHWIMMEN** 600 m | GA1 | P: 30s 600 m

**600m**

600 Warmup mit Flossen jede 3. Bahn Ruecken

**TECHNIK** 600 m | Technik | P: 20s 1200 m

**4x Serie**

4x (2 x 50m | 50m)

**BLOCK 2** 100 m | Recovery | P: 30s 1300 m

**100m**

easy kein Kraul

**BLOCK 3** 1000 m | GA1 | P: 45s 2300 m

**1000m**

GA1 Fokus auf gleichmaessige Pace - 2. Haelfte nicht langsamer werden

**KRAFT** 1000 m | Kraft | P: 45s 3300 m

**1000m**

Kraul Arme (ggf mit Fingerpaddles) GA1 Fokus auf gleichmaessige Pace - 2. Haelfte nicht langsamer werden

**BLOCK 5** 100 m | Recovery | P: 30s 3400 m

**100m**

easy kein Kraul

**BLOCK 6** 200 m | VO2max | P: 30s 3600 m

**4 x 50m**

10 Zuege voll ohne Atmung, Rest der 50m bewusst easy

**AUSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 3900 m

**300m**

GA1 mit Pullbuoy

**GESAMT: 3.900 m · 70min**

# GA1 20X100

**3.400 m · 67min · Swim**

*It's supposed to be hard. If it wasn't hard, everyone would do it. The hard is what makes it great.*  
— *A League of Their Own (1992)*

**EINSCHWIMMEN**      **600 m** | GA1 | P: 30s      **600 m**

**600m**

Warmup mit Flossen jede 3. Bahn Ruecken

**BLOCK 1**      **300 m** | VO2max | P: 20s      **900 m**

**6 x 50m**

25 Kraul Steigerung mit max/25 Kraul easy

**KRAFT**      **2000 m** | Kraft | P: 20s      **2900 m**

**20 x 100m**

20x100 Kraul GA1 1.-5./16.-20. Kraul, 6.-10- Kraul Arme. 11.-15. Kraul Arme  
Fingerpaddles

**BLOCK 3**      **100 m** | Recovery | P: 30s      **3000 m**

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4**      **200 m** | VO2max | P: 20s      **3200 m**

**4 x 50m**

25 Kraul Steigerung mit max/25 Kraul easy

**AUSSCHWIMMEN**      **200 m** | GA1 | P: 30s      **3400 m**

**200m**

Cooldown

**GESAMT: 3.400 m · 67min**

# GA1 8X400 MIXED

4.400 m · 70min · Swim

*You don't have to be great to start, but you have to start to be great. — Zig Ziglar*

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

einschwimmen

**BLOCK 1** 300 m | VO2max | P: 20s 700 m

**6 x 50m**

25 gesteigert bis maximal + 25 locker beliebige Lage!

**KRAFT** 3200 m | Kraft | P: 30s 3900 m

**8 x 400m**

8 x 400 Kraul GA1 1./5. Kraul 3er und 5er Zug im Wechsel 2./6. KrAr 3./7. KrAr  
Fingerpaddles 4./8. Flossen Rue/Kr 50er Wechsel

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: 30s 4000 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4** 200 m | VO2max | P: 20s 4200 m

**4 x 50m**

25 gesteigert bis maximal + 25 locker beliebige Lage!

**AUSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 4400 m

**200m**

einschwimmen

**GESAMT: 4.400 m · 70min**

# GA1 SET KURZ MIT KU...

2.500 m · 50min · Swim

The water doesn't know how old you are.

— Dara Torres, 5-fache

Olympiateilnehmerin

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 20s 500 m

**4 x 50m**

Bei geraden Bahnen Beine, bei ungeraden 25m Uebung + 25m Kraul mit Steigerung

**BLOCK 2** 300 m | GA1 | P: - 800 m

**300m**

Grundlagenausdauerbereich 1

**BLOCK 3** 200 m | Recovery | P: 15s 1000 m

**4 x 50m**

4x50: 2 Durchgaenge von (25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%/25 locker, 25 locker/25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%, 50 locker, 50 schnell mit hoher Frequenz ca 95%) Pause: 15 Sekunden

**BLOCK 4** 300 m | Recovery | P: - 1300 m

**300m**

Wechsel Ruecken/Kraul mit Flossen, locker

**BLOCK 5** 200 m | Recovery | P: 15s 1500 m

**4 x 50m**

4x50: 2 Durchgaenge von (25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%/25 locker, 25 locker/25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%, 50 locker, 50 schnell mit hoher Frequenz ca 95%) Pause: 15 Sekunden

**KRAFT** 300 m | Kraft | P: - 1800 m

**300m**

Kraul-Arme mit Paddles, Grundlagenausdauerbereich 1

**BLOCK 7****200 m** | Recovery | P: 15s**2000 m****4 x 50m**

4x50: 2 Durchgaenge von (25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%/25 locker, 25 locker/25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%, 50 locker, 50 schnell mit hoher Frequenz ca 95%) Pause: 15 Sekunden

**BLOCK 8****300 m** | GA1 | P: -**2300 m****300m**

Grundlagenausdauerbereich 1

**AUSSCHWIMMEN****200 m** | GA1 | P: -**2500 m****200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.500 m · 50min**

# GA1 SET MIT KURZEN...

3.600 m · 70min · Swim

*Pain is temporary. Quitting lasts forever.*

— Lance Armstrong

**EINSCHWIMMEN** 600 m | GA1 | P: - 600 m

## 600m

Einschwimmen

**TECHNIK** 400 m | Technik | P: 20s 1000 m

## 8 x 50m

Bei geraden Bahnen Beine, bei ungeraden 25m Uebung + 25m Kraul mit Steigerung

**BLOCK 2** 300 m | GA1 | P: - 1300 m

## 300m

Grundlagenausdauerbereich 1

**BLOCK 3** 400 m | Recovery | P: 15s 1700 m

## 8 x 50m

8x50: 2 Durchgaenge von (25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%/25 locker, 25 locker/25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%, 50 locker, 50 schnell mit hoher Frequenz ca 95%) Pause: 15 Sekunden

**BLOCK 4** 300 m | Recovery | P: - 2000 m

## 300m

Wechsel Ruecken/Kraul mit Flossen, locker

**BLOCK 5** 400 m | Recovery | P: 15s 2400 m

## 8 x 50m

8x50: 2 Durchgaenge von (25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%/25 locker, 25 locker/25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%, 50 locker, 50 schnell mit hoher Frequenz ca 95%) Pause: 15 Sekunden

**KRAFT** 300 m | Kraft | P: - 2700 m

## 300m

Kraul-Arme mit Paddles, Grundlagenausdauerbereich 1

**BLOCK 7**

400 m | Recovery | P: 15s

**3100 m****8 x 50m**

8x50: 2 Durchgaenge von (25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%/25 locker, 25 locker/25 schnell mit hoher Frequenz ca 95%, 50 locker, 50 schnell mit hoher Frequenz ca 95%) Pause: 15 Sekunden

**BLOCK 8**

300 m | GA1 | P: -

**3400 m****300m**

Grundlagenausdauerbereich 1

**AUSSCHWIMMEN**

200 m | GA1 | P: -

**3600 m****200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.600 m · 70min**

# GA1/GA2 WECHSEL

3.000 m · 60min · Swim

*Somewhere behind the athlete you've become is the little kid who fell in love with the game.*

– Mia Hamm

**EINSCHWIMMEN** 500 m | GA1 | P: - 500 m

**500m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 400 m | GA2 | P: 20s 900 m

**1:50m | 2:50m +**

wechselnd schnelles und lockeres Tempo

**BLOCK 2** 100 m | GA1 | P: - 1000 m

**100m**

leichtes Schwimmen

**BLOCK 3** 1000 m | GA2 | P: 20s 2000 m

**5x Serie**

5x (100m | 100m)

**TECHNIK** 400 m | Technik | P: - 2400 m

**400m**

Kraulen mit Armtechnik und Fingerpaddles im lockeren Tempo

**BLOCK 5** 400 m | GA2 | P: 20s 2800 m

**1:50m | 2:50m +**

wechselnd schnelles und lockeres Tempo

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 3000 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.000 m · 60min**

# KA SET WIDERSTAND

3.500 m · 60min · Swim

*The resistance that you fight physically in the gym and the resistance that you fight in life can only build a strong character.* — **Arnold Schwarzenegger**

**EINSCHWIMMEN** 400 m | Recovery | P: - 400 m

**400m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1** 300 m | Sprint | P: 30s 700 m

**6 x 50m**

10-12 Zuege Sprint ohne Atmung, Rest der 50 easy

**KRAFT** 900 m | Kraft | P: 20s 1600 m

**6 x 150m**

6x150m Kraul-Arme mit Widerstandshose/Fallschirm + Fingerpaddles, P:20sec,

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 15s 1700 m

**4 x 25m**

Sculling

**KRAFT** 600 m | Kraft | P: 20s 2300 m

**6 x 100m**

6x100m Kraul-Arme mit Paddles, P:20sec,

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 15s 2400 m

**4 x 25m**

Sculling

**BLOCK 6** 300 m | GA1 | P: 20s 2700 m

**6 x 50m**

60x50 Kraul mit Fussfessel - bewusst auf Koerperspannung achten (Po, Beine und Rumpf anspannen) und Zugfrequenz hochhalten

**BLOCK 7** 300 m | Recovery | P: - 3000 m

**300m**

locker einschwimmen

**BLOCK 8**

**300 m** | Sprint | P: 30s

**3300 m**

**6 x 50m**

10-12 Zuege Sprint ohne Atmung, Rest der 50 easy

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | Recovery | P: -

**3500 m**

**200m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 3.500 m · 60min**

# KURZES RESTDAY SET

2.200 m · 61min · Swim

*Rest is not idleness, and to lie sometimes on the grass under trees on a summer's day is by no means a waste of time.*

— John Lubbock

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 350 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 2** 50 m | Recovery | P: - 400 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 450 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 4** 100 m | Recovery | P: - 550 m

**1:50m | 2:50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 600 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 6** 100 m | Recovery | P: - 700 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 7** 50 m | VO2max | P: - 750 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 8** 100 m | Recovery | P: - 850 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 9** 50 m | VO2max | P: - 900 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 10** 100 m | Recovery | P: - 1000 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 11** 50 m | VO2max | P: - 1050 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 12** 100 m | Recovery | P: - 1150 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 13** 100 m | VO2max | P: - 1250 m

**1:50m | 2:50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 14** 50 m | Recovery | P: - 1300 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 15** 50 m | VO2max | P: - 1350 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 16** 50 m | Recovery | P: - 1400 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 17** 50 m | VO2max | P: - 1450 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 18** 50 m | Recovery | P: - 1500 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 19**

**50 m** | VO2max | P: -

**1550 m**

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 20**

**50 m** | Recovery | P: -

**1600 m**

**50m**

Kraulschwimmen locker

**KRAFT**

**300 m** | Kraft | P: 15s

**1900 m**

**6 x 50m**

Kraul-Arme mit Paddles locker

**AUSSCHWIMMEN**

**300 m** | GA1 | P: 20s

**2200 m**

**300m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.200 m · 61min**

# RACEPREP 9X100 1-3...

2.200 m · 40min · Swim

*The will to win means nothing without the will to prepare.*

– Juma Ikangaa,

*Marathonläufer*

**EINSCHWIMMEN**      300 m | Recovery | P: -      300 m

**300m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1**      300 m | VO2max | P: 30s      600 m

**6 x 50m**

6x50 Kr 10Zuege voll Rest der 50m easy

**BLOCK 2**      900 m | GA2 | P: 20s      1500 m

**1:100m | 2:100m +**

3 x 3x100 steigern von GA1/2 bis ueber die Schwelle P20

**BLOCK 3**      100 m | Recovery | P: 30s      1600 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4**      400 m | GA1 | P: 30s      2000 m

**400m**

Kraul GA1 (92%)

**AUSCHWIMMEN**      200 m | Recovery | P: -      2200 m

**200m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 2.200 m · 40min**

# 1.5K RACE

**1.500 m · 30min · Swim**

*When you cross that finish line, no matter how slow or fast, it will change your life forever.*

*– Dick Beardsley, Marathonläufer*

**EINSCHWIMMEN**

**1500 m | Kraft | P: -**

**1500 m**

**1500m**

Wettkampf-Tempo (100%)

**GESAMT: 1.500 m · 30min**

# 1.9K RACE

1.900 m · 30min · Swim

*It never gets easier, you just get faster.* — **Greg LeMond, Tour-de-France-Sieger**

EINSCHWIMMEN

1900 m | Kraft | P: -

1900 m

**1900m**

Wettkampf-Tempo (100%)

**GESAMT: 1.900 m · 30min**

# 3.8K RACE

3.800 m · 95min · Swim

*Believe you can and you're halfway there.*

— *Theodore Roosevelt*

EINSCHWIMMEN

3800 m | Kraft | P: -

3800 m

**3800m**

Wettkampf-Tempo (100%)

**GESAMT: 3.800 m · 95min**

# CSS TEST

2.500 m · 60min · Swim

You have to expect things of yourself before you can do them. — Michael Jordan

**EINSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 200 m

**200m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 400 m | Technik | P: 30s 600 m

**8 x 50m**

25m technische Uebung + 25m locker

**BLOCK 2** 200 m | Sprint | P: 30s 800 m

**4 x 50m**

25m progressiv + 25m locker

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 900 m

**100m**

locker schwimmen

**BLOCK 4** 400 m | Sprint | P: - 1300 m

**400m**

Maximalsprint

**BLOCK 5** 300 m | Recovery | P: - 1600 m

**300m**

locker schwimmen

**BLOCK 6** 200 m | Sprint | P: - 1800 m

**200m**

Maximalsprint

**BLOCK 7** 100 m | Recovery | P: - 1900 m

**100m**

locker schwimmen

**BLOCK 8** 400 m | GA1 | P: - 2300 m

**400m**

Kraul Arme mit Pullbuoy in moderater Intensitaet (GA1)

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

2500 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.500 m · 60min**

# EB/SCHWELLE "8X50,...

3.200 m · 71min · Swim

*The last three or four reps is what makes the muscle grow. This area of pain divides a champion from someone who is not a champion.*

— Arnold

*Schwarzenegger*

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 400 m | GA1 | P: 20s 800 m

**4 x 100m**

Schnorchel/Fins: 50 Abschlag/50 Kraul Steigerung

**BLOCK 2** 400 m | GA2 | P: 30s 1200 m

**8 x 50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 3** 200 m | GA1 | P: - 1400 m

**200m**

Kraul-Arme

**BLOCK 4** 500 m | GA2 | P: 30s 1900 m

**5 x 100m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 5** 200 m | GA1 | P: - 2100 m

**200m**

Fins: 50 Ruecken/50 Kraul

**BLOCK 6** 400 m | GA2 | P: 30s 2500 m

**8 x 50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**KRAFT** 200 m | Kraft | P: - 2700 m

**200m**

Kraul-Arme mit Paddles

**BLOCK 8**

**100 m** | Recovery | P: -

**2800 m**

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 9**

**200 m** | GA2 | P: 20s

**3000 m**

**4 x 50m**

Kraul 10 Zuege voll 120%, Rest easy 88%

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | GA1 | P: 30s

**3200 m**

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.200 m · 71min**

# GA1 + „FUNKY FUNK S...

4.000 m · 82min · Swim

Make each day your masterpiece.

— John Wooden, Basketball-Coach

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 100 m | GA1 | P: - 400 m

**100m**

Kraul-Beine

**BLOCK 2** 100 m | GA1 | P: - 500 m

**100m**

Kraul GA1 (92%)

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: - 600 m

**100m**

Technik: Kraul-Abschlag

**BLOCK 4** 100 m | GA1 | P: - 700 m

**100m**

Kraul-Steigerung

**BLOCK 5** 1000 m | GA1 | P: - 1700 m

**1:100m | 2:200m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 6** 1500 m | GA1 | P: - 3200 m

**1:500m | 2:400m +**

Kraul-Arme

**BLOCK 7** 100 m | GA1 | P: 20s 3300 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 8** 50 m | GA2 | P: - 3350 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 9** 100 m | GA1 | P: 20s 3450 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 10** 50 m | GA2 | P: - 3500 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 11** 100 m | GA1 | P: 20s 3600 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 12** 50 m | GA2 | P: - 3650 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 13** 100 m | GA1 | P: 20s 3750 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 14** 50 m | GA2 | P: - 3800 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 4000 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 4.000 m · 82min**

# GA1 + „NOOSA SPEZIA...

3.500 m · 74min · Swim

*The more I practice, the luckier I get.*

– Gary Player, Golfer

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 500 m | GA1 | P: 15s 800 m

**1:250m | 2:250m**

Kraul 3er-Zug & 5er-Zug im Wechsel

**BLOCK 2** 800 m | GA1 | P: 15s 1600 m

**1:200m | 2:400m +**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT** 800 m | Kraft | P: 15s 2400 m

**1:200m | 2:400m +**

Kraul-Arme mit Fingerpaddles auf Druck

**BLOCK 4** 800 m | GA1 | P: 15s 3200 m

**1:200m | 2:400m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 100 m | GA2 | P: 30s 3300 m

**2 x 50m**

10 Zuege: voll, Rest: easy

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 3500 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.500 m · 74min**

# GA1 10X100 + 2X400

2.900 m · 75min · Swim

*Winning is not everything, but wanting to win is.*

— *Vince Lombardi*

**EINSCHWIMMEN**      400 m | Recovery | P: -      400 m

**400m**

lockeres Einschwimmen

**BLOCK 1**      300 m | Recovery | P: 15s      700 m

**6 x 50m**

25 steigern, 25 locker beliebig

**BLOCK 2**      100 m | Recovery | P: -      800 m

**100m**

lockeres Schwimmen

**TECHNIK**      1000 m | Technik | P: 15s      1800 m

**10 x 100m**

GA1, Konzentration auf Technik

**BLOCK 4**      100 m | Recovery | P: -      1900 m

**100m**

lockeres Schwimmen

**KRAFT**      800 m | Kraft | P: 30s      2700 m

**2 x 400m**

GA1 Kraul Arme mit Pullbuoy und Paddles

**AUSSCHWIMMEN**      200 m | Recovery | P: -      2900 m

**200m**

lockeres ausschwimmen

**GESAMT: 2.900 m · 75min**

# GA1 10X200

3.000 m · 60min · Swim

*Hard work beats talent when talent doesn't work hard.*

– Tim Notke

**EINSCHWIMMEN**      500 m | Recovery | P: -      500 m

**500m**

lockeres Einschwimmen

**BLOCK 1**      200 m | Sprint | P: 15s      700 m

**4 x 50m**

15 maximal sprinten, 35 locker

**BLOCK 2**      100 m | Recovery | P: -      800 m

**100m**

lockeres Schwimmen

**BLOCK 3**      2000 m | GA1 | P: 15s      2800 m

**10 x 200m**

Kraul GA1 (92%)

**AUSSCHWIMMEN**      200 m | Recovery | P: -      3000 m

**200m**

lockeres Ausschwimmen

**GESAMT: 3.000 m · 60min**

# GA1 15X100

3.800 m · 70min · Swim

*We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit. – Will*

*Durant (nach Aristoteles)*

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

300 Meter einschwimmen

**BLOCK 1** 400 m | Sprint | P: 30s 700 m

**8 x 50m**

8 x 50 Meter (12,5 Meter maximaler Sprint + 37,5 Meter locker)

**BLOCK 2** 400 m | GA1 | P: 30s 1100 m

**4 x 100m**

4 Laeufe á 100 Meter im allgemeinen aeroben Bereich (25 Meter Kraul Steigerung + 50 Meter Kraul im allgemeinen aeroben Bereich + 25 Meter Ruecken)

**BLOCK 3** 500 m | GA1 | P: 20s 1600 m

**5 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 4** 500 m | GA1 | P: 20s 2100 m

**5 x 100m**

KraulArme mit Pullboye

**KRAFT** 500 m | Kraft | P: 20s 2600 m

**5 x 100m**

KraulArme mit Pullboye + Paddles

**BLOCK 6** 500 m | GA1 | P: 20s 3100 m

**5 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 7** 100 m | Recovery | P: - 3200 m

**100m**

100 Meter locker

**BLOCK 8**

**400 m** | Recovery | P: -

**3600 m**

**400m**

400 Meter mit Flossen (wechselnd 50 Meter Ruecken/50 Meter Kraul) locker

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | GA1 | P: -

**3800 m**

**200m**

200 Meter ausschwimmen

**GESAMT: 3.800 m · 70min**

# GA1 600 X 3X200 GA2

2.200 m · 61min · Swim

Go fast enough to get there, but slow enough to see.

— Jimmy Buffett

**EINSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 300 m

**300m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: - 500 m

**200m**

50 Beine + 50 Arme mit Pullbuoy im Wechsel

**BLOCK 2** 200 m | Sprint | P: 20s 700 m

**4 x 50m**

15 maximaler Sprint + 35 locker

**BLOCK 3** 100 m | Sprint | P: - 800 m

**100m**

Kraul locker (88%) – Erholung nach Sprint

**BLOCK 4** 600 m | GA1 | P: - 1400 m

**600m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 600 m | GA2 | P: 20s 2000 m

**3 x 200m**

GA2 mit Pullbuoy und Paddels

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: - 2200 m

**200m**

locker ausschwimmen

**GESAMT: 2.200 m · 61min**

# GA1 8X100 + 2X300

2.300 m · 38min · Swim

*The only way to prove you are a good sport is to lose.*

— Ernie Banks

**EINSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 200 m

**200m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 20s 400 m

**4 x 50m**

25m Kraul Beine Seitenlage mit Flossen 25m Kraul ganze Lage mit Flossen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 500 m

**2 x 50m**

12,5m Vollsprint + 37,5m ganz locker

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 600 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4** 800 m | GA1 | P: 15s 1400 m

**8 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 100 m | Recovery | P: - 1500 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 6** 600 m | GA1 | P: 30s 2100 m

**2 x 300m**

Kraul Arme mit Pullbuoy

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 2300 m

**200m**

ausschwimmen

**GESAMT: 2.300 m · 38min**

# GA1 8X100 + 2X300 +...

3.100 m · 38min · Swim

Motivation gets you going, but discipline keeps you growing. — John C. Maxwell

**EINSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 200 m

**200m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 20s 400 m

**4 x 50m**

25m Kraul Beine Seitenlage mit Flossen 25m Kraul ganze Lage mit Flossen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 500 m

**2 x 50m**

12,5m Vollsprint + 37,5m ganz locker

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 600 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4** 800 m | GA1 | P: 15s 1400 m

**8 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 100 m | Recovery | P: - 1500 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 6** 600 m | GA1 | P: 30s 2100 m

**2 x 300m**

Kraul Arme mit Pullbuoy

**BLOCK 7** 800 m | GA1 | P: 15s 2900 m

**8 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

3100 m

**200m**

ausschwimmen

**GESAMT: 3.100 m · 38min**

# GA1 8X200

2.400 m · 60min · Swim

Your body can stand almost anything. It's your mind you have to convince.

*Unbekannt, gelaeufig in Triathlon-Kreisen*

**EINSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 300 m

**300m**

lockeres Einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | Sprint | P: 15s 500 m

**4 x 50m**

15 maximal sprinten, 35 locker

**BLOCK 2** 100 m | Recovery | P: - 600 m

**100m**

lockeres Schwimmen

**BLOCK 3** 1600 m | GA1 | P: 15s 2200 m

**8 x 200m**

Kraul GA1 (92%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: - 2400 m

**200m**

lockeres Ausschwimmen

**GESAMT: 2.400 m · 60min**

# GA1 8X300: 150M KRA...

3.400 m · 55min · Swim

*The pain you feel today will be the strength you feel tomorrow.*

– Arnold

*Schwarzenegger*

**EINSCHWIMMEN**

200 m | GA1 | P: -

200 m

**200m**

einschwimmen

**TECHNIK**

300 m | Technik | P: 20s

500 m

**6 x 50m**

25 Technik: einarmiges schwimmen + 25 Kraul ganze Lage

**TECHNIK**

200 m | Technik | P: 20s

700 m

**4 x 50m**

25 gesteigert bis maximal + 25 locker beliebige Lage!

**BLOCK 3**

100 m | Recovery | P: -

800 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4**

2400 m | GA1 | P: 20s

3200 m

**8 x 300m**

GA1: 100m Kraul + 50m Brust oder Ruecken im Wechsel

**AUSSCHWIMMEN**

200 m | GA1 | P: -

3400 m

**200m**

Hausschwimmen

**GESAMT: 3.400 m · 55min**

# GA1 KA 2X(500 & 5X...

3.200 m · 49min · Swim

*Every champion was once a contender that didn't give up. — Rocky Balboa – Rocky (1976)*

**EINSCHWIMMEN**      1000 m | GA1 | P: -      1000 m

**1000m**

2x (100 Kraul, 100 Kraul Arme, 100 Lagen, 100 Kraul Beine, 100 Kraul)

**KRAFT**      500 m | Kraft | P: -      1500 m

**500m**

Kraul Paddles Pullbouy

**BLOCK 2**      500 m | GA1 | P: 10s      2000 m

**5 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT**      500 m | Kraft | P: -      2500 m

**500m**

Kraul Paddles Pullbouy

**BLOCK 4**      500 m | GA1 | P: 10s      3000 m

**5 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**AUSSCHWIMMEN**      200 m | Recovery | P: 30s      3200 m

**200m**

Kraul locker (88%)

**GESAMT: 3.200 m · 49min**

# GA1 KA 2X500 & 5X100

2.200 m · 62min · Swim

*If you can't fly then run, if you can't run then walk, if you can't walk then crawl, but whatever you do you have to keep moving forward. — Martin Luther King Jr.*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | GA1 | P: - 500 m

**500m**

100 Kraul, 100 Kraul Arme, 100 Lagen, 100 Kraul Beine, 100 Kraul

**KRAFT** 500 m | Kraft | P: - 1000 m

**500m**

Kraul Paddles Pullbouy

**BLOCK 2** 500 m | GA1 | P: 10s 1500 m

**5 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT** 500 m | Kraft | P: - 2000 m

**500m**

Kraul Paddles Pullbouy

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: 30s 2200 m

**200m**

Kraul locker (88%)

**GESAMT: 2.200 m · 62min**

# GA1 KURZE TREPPE 15...

2.000 m · 53min · Swim

*Don't count the days, make the days count.*

– Muhammad Ali

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: 20s 300 m

**300m**

Warmup in unterschiedlichen Lagen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 20s 500 m

**4 x 50m**

25 Scheibenwischer mit Pullbuoy + 25 Kraul Arme

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 20s 700 m

**4 x 50m**

Kraul Beine mit Brett und Kurzflossen

**BLOCK 3** 200 m | Sprint | P: 20s 900 m

**4 x 50m**

12,5m maximaler Sprint + 37,5m locker beliebige Lage

**BLOCK 4** 300 m | GA1 | P: 20s 1200 m

**1:150m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 300 m | GA1 | P: 20s 1500 m

**1:150m | 2:100m +**

Kraularme mit Pullbuoy

**BLOCK 6** 300 m | GA1 | P: 20s 1800 m

**1:150m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 20s 2000 m

**200m**

Cooldown Kraul und Ruecken im Wechsel

**GESAMT: 2.000 m · 53min**

# GA1 PYRAMIDE

3.600 m · 120min · Swim

*Life is like a pyramid. You keep building.*

— Michael Phelps

**EINSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 300 m

**300m**

lockeres einschwimmen

**TECHNIK** 300 m | Technik | P: 10s 600 m

**6 x 50m**

Minilagen: Delfin, Ruecken, Brust und Kraul je 12,5m

**BLOCK 2** 200 m | VO2max | P: 20s 800 m

**4 x 50m**

25 gesteigert, 25 locker

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 900 m

**100m**

lockeres schwimmen

**BLOCK 4** 2500 m | GA1 | P: 20s 3400 m

**1:100m | 2:200m +**

Kraul GA1 (92%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: - 3600 m

**200m**

lockeres ausschwimmen

**GESAMT: 3.600 m · 120min**

# GA1 SET MIT KURZEN...

3.300 m · 68min · Swim

*I hated every minute of training, but I said: don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion.*

— **Muhammad Ali**

**EINSCHWIMMEN** 600 m | GA1 | P: - 600 m

**600m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 400 m | Technik | P: 15s 1000 m

**8 x 50m**

25m Technik, 25m Steigerungen

**BLOCK 2** 300 m | GA1 | P: - 1300 m

**300m**

Kraulschwimmen GA1

**BLOCK 3** 25 m | VO2max | P: - 1325 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 4** 25 m | Recovery | P: - 1350 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 5** 25 m | VO2max | P: - 1375 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 6** 25 m | Recovery | P: - 1400 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 7** 25 m | VO2max | P: - 1425 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 8** 25 m | Recovery | P: - 1450 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 9** 25 m | VO2max | P: - 1475 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 10** 25 m | Recovery | P: - 1500 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 11** 25 m | VO2max | P: - 1525 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 12** 25 m | Recovery | P: - 1550 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 13** 25 m | VO2max | P: - 1575 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 14** 25 m | Recovery | P: - 1600 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 15** 300 m | GA1 | P: - 1900 m

**300m**

Rueckenschwimmen mit Flossen

**BLOCK 16** 25 m | VO2max | P: - 1925 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 17** 25 m | Recovery | P: - 1950 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 18** 25 m | VO2max | P: - 1975 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 19** 25 m | Recovery | P: - 2000 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 20** 25 m | VO2max | P: - 2025 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 21** 25 m | Recovery | P: - 2050 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 22** 25 m | VO2max | P: - 2075 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 23** 25 m | Recovery | P: - 2100 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 24** 25 m | VO2max | P: - 2125 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 25** 25 m | Recovery | P: - 2150 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 26** 25 m | VO2max | P: - 2175 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 27** 25 m | Recovery | P: - 2200 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**KRAFT** 300 m | Kraft | P: - 2500 m

**300m**

Kraul-Arme mit Paddles GA1

**BLOCK 29** 25 m | VO2max | P: - 2525 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 30** 25 m | Recovery | P: - 2550 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 31** 25 m | VO2max | P: - 2575 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 32** 25 m | Recovery | P: - 2600 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 33** 25 m | VO2max | P: - 2625 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 34** 25 m | Recovery | P: - 2650 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 35** 25 m | VO2max | P: - 2675 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 36** 25 m | Recovery | P: - 2700 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 37** 25 m | VO2max | P: - 2725 m

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 38** 25 m | Recovery | P: - 2750 m

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 39**

**25 m** | VO2max | P: -

**2775 m**

**25m**

25m Kraulschwimmen schnell

**BLOCK 40**

**25 m** | Recovery | P: -

**2800 m**

**25m**

25m Kraulschwimmen locker

**BLOCK 41**

**300 m** | GA1 | P: -

**3100 m**

**300m**

Kraulschwimmen GA1

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | GA1 | P: 30s

**3300 m**

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 68min**

# GA1 TREPPE 100, 200...

3.200 m · 54min · Swim

*The only bad workout is the one that didn't happen.*

— Triathlon-Sprichwort

**EINSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 200 m

**200m**

einschwimmen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 20s 400 m

**4 x 50m**

25 Scheibenwischer mit Pullbuoy + 25 Kraul Arme

**BLOCK 2** 200 m | GA1 | P: 10s 600 m

**4 x 50m**

beliebige Kombinationen! z.B. Kraul Arme + Brust Beine

**BLOCK 3** 200 m | Sprint | P: 20s 800 m

**4 x 50m**

12,5m maximaler Sprint + 37,5m locker beliebige Lage

**BLOCK 4** 100 m | Recovery | P: - 900 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 5** 1400 m | GA1 | P: - 2300 m

**1:200m | 2:300m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 6** 100 m | Recovery | P: - 2400 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 7** 600 m | GA2 | P: 20s 3000 m

**12 x 50m**

GA2, Kraul Arme mit Pullbuoy

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

3200 m

**200m**

ausschwimmen

**GESAMT: 3.200 m · 54min**

# GA1 TREPPE 300-200-100

3.200 m · 60min · Swim

*What seems impossible today will one day become your warm-up. — Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 300 m | Sprint | P: 30s 600 m

**6 x 50m**

25m maximaler Sprint 104%/ 25m locker 88%

**BLOCK 2** 600 m | GA1 | P: 60s 1200 m

**1:300m | 2:200m +**

Kraulschwimmen in GA1

**BLOCK 3** 600 m | GA1 | P: 60s 1800 m

**1:300m | 2:200m +**

Kraul Arme in GA1

**BLOCK 4** 300 m | GA1 | P: 20s 2100 m

**300m**

im Wechsel Ruecken/Kraul

**KRAFT** 200 m | Kraft | P: 20s 2300 m

**200m**

Kraul Arme mit Paddles

**BLOCK 6** 100 m | GA1 | P: 60s 2400 m

**100m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 7** 600 m | GA1 | P: 60s 3000 m

**1:300m | 2:200m +**

Kraulschwimmen in GA1

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 3200 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.200 m · 60min**

# GA1 KURZ „FUNKY FUN...“

3.500 m · 82min · Swim

*You miss 100% of the shots you don't take.*

– Wayne Gretzky

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 100 m | GA1 | P: - 400 m

**100m**

Kraul-Beine

**BLOCK 2** 100 m | GA1 | P: - 500 m

**100m**

Kraul GA1 (92%)

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: - 600 m

**100m**

Technik: Kraul-Abschlag

**BLOCK 4** 100 m | GA1 | P: - 700 m

**100m**

Kraul-Steigerung

**BLOCK 5** 1000 m | GA1 | P: - 1700 m

**1:100m | 2:200m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 6** 1000 m | GA1 | P: - 2700 m

**1:400m | 2:300m +**

Kraul-Arme

**BLOCK 7** 100 m | GA1 | P: 20s 2800 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 8** 50 m | GA2 | P: - 2850 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 9** 100 m | GA1 | P: 20s 2950 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 10** 50 m | GA2 | P: - 3000 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 11** 100 m | GA1 | P: 20s 3100 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 12** 50 m | GA2 | P: - 3150 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 13** 100 m | GA1 | P: 20s 3250 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 14** 50 m | GA2 | P: - 3300 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 3500 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.500 m · 82min**

# GA1 „50 - 100 - 200...

3.400 m · 72min · Swim

To give anything less than your best is to sacrifice the gift. — Steve Prefontaine,

*Leichtathlet*

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 250 m | GA1 | P: 15s 550 m

**5 x 50m**

Kraul: 3er- & 5er-Zug im Wechsel

**BLOCK 2** 50 m | Recovery | P: - 600 m

**50m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 3** 100 m | GA1 | P: 10s 700 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 4** 50 m | GA2 | P: - 750 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 5** 100 m | GA1 | P: 10s 850 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 6** 50 m | GA2 | P: - 900 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 7** 100 m | GA1 | P: 10s 1000 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 8** 50 m | GA2 | P: - 1050 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 9** 100 m | GA1 | P: 10s 1150 m

**2 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 10** 50 m | GA2 | P: - 1200 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 11** 950 m | GA1 | P: 15s 2150 m

**1:800m | 2:150m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 12** 50 m | GA2 | P: - 2200 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 13** 150 m | GA1 | P: 10s 2350 m

**3 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 14** 50 m | GA2 | P: - 2400 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 15** 150 m | GA1 | P: 10s 2550 m

**3 x 50m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 16** 50 m | GA2 | P: - 2600 m

**50m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 17** 600 m | GA1 | P: 30s 3200 m

**3 x 200m**

Kraul-Arme

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 3400 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.400 m · 72min**

# GA1-EB „NOOSA 15X10...

3.100 m · 64min · Swim

Set your goals high, and don't stop till you get there.

— Bo Jackson

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 400 m | GA1 | P: 20s 800 m

**8 x 50m**

Kraul mit Band/Gummi um Fuessen

**BLOCK 2** 300 m | GA1 | P: - 1100 m

**1:100m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 3** 100 m | GA2 | P: - 1200 m

**100m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 4** 300 m | GA1 | P: - 1500 m

**1:100m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 200 m | GA2 | P: - 1700 m

**1:100m | 2:100m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 6** 300 m | GA1 | P: - 2000 m

**1:100m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 7** 300 m | GA2 | P: - 2300 m

**1:100m | 2:100m +**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 8** 100 m | Recovery | P: - 2400 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**KRAFT**

**500 m** | Kraft | P: -

**2900 m**

**1:200m | 2:150m +**

Kraul-Arme mit Fingerpaddles

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | GA1 | P: 30s

**3100 m**

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.100 m · 64min**

# GA1-EB " 25ER + 300...

3.300 m · 73min · Swim

Every stroke brings me closer to the wall.

– *Unbekannt, Schwimm-Mantra*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | GA1 | P: - 500 m

**500m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 500 m | GA1 | P: 15s 1000 m

**10 x 50m**

Kraul: 3er- & 5er-Zug im Wechsel

**BLOCK 2** 25 m | GA1 | P: - 1025 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 3** 25 m | GA2 | P: - 1050 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 4** 25 m | GA1 | P: - 1075 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 5** 25 m | GA2 | P: - 1100 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 6** 25 m | GA1 | P: - 1125 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 7** 25 m | GA2 | P: - 1150 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 8** 25 m | GA1 | P: - 1175 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 9** 25 m | GA2 | P: - 1200 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 10** 25 m | GA1 | P: - 1225 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 11** 25 m | GA2 | P: - 1250 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 12** 25 m | GA1 | P: - 1275 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 13** 25 m | GA2 | P: - 1300 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 14** 325 m | GA1 | P: - 1625 m

**1:300m | 2:25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 15** 25 m | GA2 | P: - 1650 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 16** 25 m | GA1 | P: - 1675 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 17** 25 m | GA2 | P: - 1700 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 18** 25 m | GA1 | P: - 1725 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 19**

**25 m | GA2 | P: -**

**1750 m**

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 20**

**25 m | GA1 | P: -**

**1775 m**

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 21**

**25 m | GA2 | P: -**

**1800 m**

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 22**

**25 m | GA1 | P: -**

**1825 m**

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 23**

**25 m | GA2 | P: -**

**1850 m**

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 24**

**25 m | GA1 | P: -**

**1875 m**

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 25**

**25 m | GA2 | P: -**

**1900 m**

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 26**

**325 m | GA1 | P: -**

**2225 m**

**1:300m | 2:25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 27**

**25 m | GA2 | P: -**

**2250 m**

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 28**

**25 m | GA1 | P: -**

**2275 m**

**25m**

Kraul GA1 (92%)



**BLOCK 39**

**100 m** | Recovery | P: -

**2900 m**

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 40**

**200 m** | Recovery | P: 20s

**3100 m**

**4 x 50m**

Kraul: 10 Zuege voll 120%, Rest easy 88%

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | GA1 | P: 30s

**3300 m**

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 73min**

# GA1-EB "3 X 400 GA1...

3.750 m · 76min · Swim

*I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.* —

**Michael Jordan**

**EINSCHWIMMEN** 600 m | GA1 | P: - 600 m

**600m**

Einschwimmen: 2 Bahnen Kraul mit Flossen, jede 3. Bahn Ruecken

**BLOCK 1** 25 m | GA2 | P: - 625 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (104%)

**BLOCK 2** 75 m | Recovery | P: - 700 m

**1:25m | 2:50m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 3** 25 m | GA2 | P: - 725 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (104%)

**BLOCK 4** 75 m | Recovery | P: - 800 m

**1:25m | 2:50m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 5** 25 m | GA2 | P: - 825 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (104%)

**BLOCK 6** 425 m | Recovery | P: - 1250 m

**1:25m | 2:400m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 7** 200 m | GA1 | P: 10s 1450 m

**2 x 100m**

Kraul GA1/2 (95%)

**BLOCK 8** 200 m | GA2 | P: 20s 1650 m

**2 x 100m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 9** 500 m | Recovery | P: - 2150 m

**1:100m | 2:400m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 10** 200 m | GA1 | P: 10s 2350 m

**2 x 100m**

Kraul GA1/2 (95%)

**BLOCK 11** 200 m | GA2 | P: 20s 2550 m

**2 x 100m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 12** 500 m | Recovery | P: - 3050 m

**1:100m | 2:400m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 13** 200 m | GA1 | P: 10s 3250 m

**2 x 100m**

Kraul GA1/2 (95%)

**BLOCK 14** 200 m | GA2 | P: 20s 3450 m

**2 x 100m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 15** 100 m | Recovery | P: - 3550 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 3750 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.750 m · 76min**

# GA1-EB "50, 100, 30..."

3.300 m · 69min · Swim

*Good things come slow, especially in distance swimming. — Janet Evans, 4-fache Olympiasiegerin*

**EINSCHWIMMEN** 600 m | GA1 | P: - 600 m

**1:300m | 2:200m +**

Einschwimmen mit Flossen

**BLOCK 1** 600 m | GA1 | P: 20s 1200 m

**3x Serie**

3x (3 x 50m | 50m)

**BLOCK 2** 900 m | GA1 | P: 15s 2100 m

**3x Serie**

3x (2 x 100m | 100m)

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 2200 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**KRAFT** 900 m | Kraft | P: 30s 3100 m

**3 x 300m**

Kraul-Arme mit Paddles

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 3300 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 69min**

# GA1-EB „NORWAY SET“...

3.200 m · 66min · Swim

The Norwegians figured it out: go hard when it matters, go easy when it doesn't.

– Triathlon-Kreise, bezugnehmend auf Norwegian Method

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | GA2 | P: 15s 600 m

**4 x 50m**

Kraul: 10 Zuege voll 120%, Rest easy 88%

**BLOCK 2** 400 m | GA2 | P: - 1000 m

**4x Serie**

4x (50m | 50m)

**BLOCK 3** 400 m | GA1 | P: - 1400 m

**400m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 4** 800 m | GA2 | P: - 2200 m

**4x Serie**

4x (100m | 100m)

**BLOCK 5** 400 m | GA1 | P: - 2600 m

**400m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 6** 400 m | GA2 | P: - 3000 m

**4x Serie**

4x (50m | 50m)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 3200 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.200 m · 66min**

# GA1-SCHWELLE 3X3X100M

2.700 m · 56min · Swim

*A threshold is just your body asking: are you sure? — Say yes.*

— **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 300 m | GA1 | P: 20s 700 m

**6 x 50m**

Kraul-Beine

**BLOCK 2** 200 m | Recovery | P: 20s 900 m

**4 x 50m**

Kraulschwimmen: 10 Zuege voll, Rest locker

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 1000 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 4** 900 m | GA1 | P: - 1900 m

**3x Serie**

3x (100m | 100m | 100m)

**BLOCK 5** 100 m | Recovery | P: - 2000 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 6** 400 m | GA1 | P: - 2400 m

**400m**

Kraul-Arme

**AUSSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: 20s 2700 m

**300m**

ausschwimmen

**GESAMT: 2.700 m · 56min**

# GA1/GA2 WECHSEL

2.950 m · 70min · Swim

*If it doesn't challenge you, it doesn't change you.*

— Fred DeVito

**EINSCHWIMMEN** 500 m | GA1 | P: - 500 m

**500m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 400 m | GA2 | P: 20s 900 m

**4x Serie**

4x (50m | 50m)

**BLOCK 2** 100 m | GA1 | P: - 1000 m

**100m**

leichtes Schwimmen

**BLOCK 3** 800 m | GA2 | P: 20s 1800 m

**4x Serie**

4x (100m | 100m)

**KRAFT** 400 m | Kraft | P: - 2200 m

**400m**

Kraulschwimmen mit den Armen unter Verwendung von Finger-Paddles locker schwimmen

**BLOCK 5** 400 m | GA2 | P: 20s 2600 m

**4x Serie**

4x (50m | 50m)

**BLOCK 6** 50 m | GA1 | P: - 2650 m

**50m**

Erholung Rueckenschwimmen

**AUSSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 2950 m

**300m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.950 m · 70min**

# GA1/KA: 600 GA1, 3X...

2.200 m · 50min · Swim

*Champions don't become champions in the ring. They just get recognized there.*

— Joe Frazier

**EINSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 300 m

**300m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: - 500 m

**200m**

50 Beine + 50 Arme mit Pullbuoy im Wechsel

**BLOCK 2** 200 m | Sprint | P: 20s 700 m

**4 x 50m**

15 maximaler Sprint + 35 locker

**BLOCK 3** 100 m | Recovery | P: - 800 m

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 4** 600 m | GA1 | P: - 1400 m

**600m**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT** 600 m | Kraft | P: 20s 2000 m

**3 x 200m**

GA1/2, Kraul Arme mit Pullbuoy und Paddles

**AUSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: 20s 2200 m

**200m**

locker ausschwimmen

**GESAMT: 2.200 m · 50min**

# GA115X100 KR

3.300 m · 70min · Swim

Fifteen chances to be great. Take them all.

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen (25m Ruecken, 25m Brust, 25m Kraul)

**BLOCK 1** 400 m | Sprint | P: 30s 700 m

**8 x 50m**

12,5m maximaler Sprint + 37,5m locker

**BLOCK 2** 400 m | GA1 | P: 30s 1100 m

**4 x 100m**

25m Kraul Steigerung + 50m Kraul GA1 + 25m Ruecken

**BLOCK 3** 500 m | GA1 | P: 20s 1600 m

**5 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 4** 500 m | GA1 | P: 20s 2100 m

**5 x 100m**

Kraul Arme

**KRAFT** 500 m | Kraft | P: 20s 2600 m

**5 x 100m**

Kraul Arme mit Paddles

**BLOCK 6** 100 m | Recovery | P: - 2700 m

**100m**

locker schwimmen

**BLOCK 7** 400 m | Recovery | P: - 3100 m

**400m**

Mit Flossen (50m Ruecken + 50m Kraul) locker

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 3300 m

**200m**

ausschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 70min**

# GA1: \*3X6X100 GA/KA...

3.300 m · 70min · Swim

*In the water, there is no gravity. Only you.*

– *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | Sprint | P: 30s 600 m

**4 x 50m**

12,5m maximaler Sprint + 37,5m locker 110%/88% P30sec

**BLOCK 2** 100 m | Recovery | P: - 700 m

**100m**

locker schwimmen

**BLOCK 3** 200 m | GA1 | P: 30s 900 m

**4 x 50m**

Kraulbeine mit Schwimmbrett und Kurzflossen

**BLOCK 4** 600 m | GA1 | P: 20s 1500 m

**6 x 100m**

Kraul GA1-Bereich

**KRAFT** 600 m | Kraft | P: 20s 2100 m

**6 x 100m**

Kraularme mit Paddles GA1-Bereich

**BLOCK 6** 600 m | GA1 | P: 20s 2700 m

**6 x 100m**

Kraularme im GA1-Bereich

**BLOCK 7** 200 m | Recovery | P: - 2900 m

**200m**

locker schwimmen

**BLOCK 8** 200 m | GA1 | P: 20s 3100 m

**4 x 50m**

Kraulbeine mit Kurzflossen in Seitenlage

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

3300 m

**200m**

ausschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 70min**

# GA1: \*PYRAMIDE 100,...

3.500 m · 60min · Swim

A pyramid has no ceiling.

– *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | Sprint | P: 20s 600 m

**4 x 50m**

10 Zuege/!5m Sprint ohne Atmung, Rest der Strecke easy 120%/88% P20sec

**TECHNIK** 400 m | Technik | P: 20s 1000 m

**4 x 100m**

(50 Meter mit Abschlag vorne - 50 Meter Kraul mit starkem Beinschlag und langer Gleitphase) mit 20 Sekunden Pause

**BLOCK 3** 1000 m | GA1 | P: 20s 2000 m

**1:100m | 2:200m +**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT** 1000 m | Kraft | P: 20s 3000 m

**1:400m | 2:300m +**

KrAr ggf Paddles (klein)

**BLOCK 5** 100 m | Recovery | P: 20s 3100 m

**100m**

Ruecken locker (88%)

**BLOCK 6** 200 m | Sprint | P: 20s 3300 m

**4 x 50m**

10 Zuege/!5m Sprint ohne Atmung, Rest der Strecke easy 120%/88% P20sec

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 3500 m

**200m**

einschwimmen

**GESAMT: 3.500 m · 60min**

# GAMIX + 1000 „STRAI...

3.400 m · 55min · Swim

*A straight line is not always the shortest path — but 1000m is.*

— **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN**

600 m | GA1 | P: -

600 m

## 600m

Einschwimmen mit Flossen. Kraul, jede 3 Bahn 50m Ruecken

**BLOCK 1**

600 m | Sprint | P: 15s

1200 m

## 4x Serie

4x (2 x 50m | 50m)

**BLOCK 2**

1000 m | GA1 | P: -

2200 m

## 1000m

2. Haelfte nicht langsamer werden

**BLOCK 3**

1000 m | GA1 | P: 10s

3200 m

## 10 x 100m

10x100 Kraul

**AUSSCHWIMMEN**

200 m | GA1 | P: 30s

3400 m

## 200m

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.400 m · 55min**

# GAMIX + 1000 „STRAI...

3.400 m · 55min · Swim

*Smooth seas do not make skillful sailors.*

— *Franklin D. Roosevelt*

**EINSCHWIMMEN**

600 m | GA1 | P: -

600 m

**600m**

Einschwimmen mit Flossen. Kraul, jede 3 Bahn 50m Ruecken

**BLOCK 1**

600 m | Sprint | P: 15s

1200 m

**4x Serie**

4x (2 x 50m | 50m)

**BLOCK 2**

1000 m | GA1 | P: -

2200 m

**1000m**

2. Haelfte nicht langsamer werden

**BLOCK 3**

1000 m | GA1 | P: 10s

3200 m

**10 x 100m**

10x100 Kraul

**AUSSCHWIMMEN**

200 m | GA1 | P: 30s

3400 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.400 m · 55min**

# GAMIX + „JOBURG SPE...

3.000 m · 63min · Swim

*Johannesburg has the altitude, you have the attitude.*

– *Trainermantra*

**EINSCHWIMMEN**

400 m | GA1 | P: -

400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1**

2400 m | GA1 | P: 20s

2800 m

**3x Serie**

3x (4 x 50m | 4 x 100m | 200m)

**AUSSCHWIMMEN**

200 m | GA1 | P: 30s

3000 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.000 m · 63min**

# GAMIX KURZES „JOBURG...

2.000 m · 63min · Swim

Short and sharp. Like a punch from Joburg.

– Trainermantra

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | GA1 | P: 20s 600 m

**4 x 50m**

Kraul (1. 104%/88% (25/25), 2. 88%/104% (25/25), 3. 88%, 4. 104%)

**BLOCK 2** 300 m | GA1 | P: 15s 900 m

**3 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT** 200 m | Kraft | P: - 1100 m

**200m**

Kraul-Arme mit Paddles

**BLOCK 4** 200 m | GA1 | P: 20s 1300 m

**4 x 50m**

Kraul (1. 104%/88% (25/25), 2. 88%/104% (25/25), 3. 88%, 4. 104%)

**BLOCK 5** 300 m | GA1 | P: 15s 1600 m

**3 x 100m**

Kraul GA1 (92%)

**KRAFT** 200 m | Kraft | P: - 1800 m

**200m**

Kraul-Arme mit Paddles

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 2000 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.000 m · 63min**

# LAGEN, TEMPOVARIATION

2.800 m · 60min · Swim

*Variety is the spice of life — and the secret to a great stroke.*

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 200 m

**200m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 400 m | Technik | P: 30s 600 m

**4 x 100m**

Lagen Beine - ohne Brett (alle 25m Wechsel)

**BLOCK 2** 200 m | GA1 | P: - 800 m

**200m**

Kraulschwimmen GA1

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: 30s 1000 m

**4 x 50m**

Lagen - Wechsel alle 12.5m

**BLOCK 4** 200 m | GA1 | P: - 1200 m

**200m**

Kraulschwimmen GA1

**BLOCK 5** 800 m | GA2 | P: 20s 2000 m

**4 x 200m**

100m Kraul Arme GA1 + 50m Beine + Kraul GA2

**BLOCK 6** 200 m | Recovery | P: 30s 2200 m

**4 x 50m**

25m Tauchen + 25m locker

**BLOCK 7** 200 m | Sprint | P: 30s 2400 m

**4 x 50m**

25m Sprint + 25m locker

**TECHNIK** 200 m | Technik | P: - 2600 m

**200m**

Beinschlag

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

2800 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.800 m · 60min**

# LANGE GA1 TECHNIK P...

4.000 m · 121min · Swim

*A pyramid needs a broad base. Build it now.*

— **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 600 m

**2 x 50m**

25m Kraul Beine ohne Brett / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 700 m

**2 x 50m**

25m Kraul Scheibenwischer / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 800 m

**2 x 50m**

25m Kraul Abschlag / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 900 m

**2 x 50m**

25m Kraul Faust / 25m Kraul

**BLOCK 5** 200 m | Sprint | P: 30s 1100 m

**4 x 50m**

25m Kraul Sprint / 25m Kraul easy

**BLOCK 6** 800 m | GA1 | P: - 1900 m

**1:50m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 7** 800 m | GA1 | P: - 2700 m

**1:50m | 2:100m +**

Kraul Arme - Pull Bouy GA1

**KRAFT** 800 m | Kraft | P: - 3500 m

**1:50m | 2:100m +**

Kraul Arme Paddles GA1

**BLOCK 9**

**100 m** | Recovery | P: -

**3600 m**

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 10**

**200 m** | Sprint | P: 30s

**3800 m**

**4 x 50m**

15m Sprint / 35 min easy

**AUSSCHWIMMEN**

**200 m** | Recovery | P: 20s

**4000 m**

**200m**

Kraul locker (88%)

**GESAMT: 4.000 m · 121min**

# LANGE GA1 TREPPE

3.300 m · 66min · Swim

*Step by step, the ladder is ascended.*

— George Herbert

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | GA1 | P: - 600 m

**200m**

Beine

**BLOCK 2** 200 m | GA1 | P: - 800 m

**200m**

Kraulschwimmen

**BLOCK 3** 200 m | GA1 | P: - 1000 m

**200m**

Kraul-Arme mit Pullbouy

**BLOCK 4** 1200 m | GA1 | P: - 2200 m

**1:200m | 2:100m +**

Kraulschwimmen

**BLOCK 5** 600 m | GA1 | P: - 2800 m

**1:300m | 2:200m +**

Kraul-Arme

**BLOCK 6** 300 m | Recovery | P: 30s 3100 m

**6 x 50m**

Kraulschwimmen: 10 Zuege Maximal, Rest locker

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 20s 3300 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 66min**

# MITTEL GA1 TECHNIK...

2.900 m · 88min · Swim

*Train smart. Not just hard.*

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 600 m

**2 x 50m**

25m Kraul Beine ohne Brett / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 700 m

**2 x 50m**

25m Kraul Scheibenwischer / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 800 m

**2 x 50m**

25m Kraul Abschlag / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 900 m

**2 x 50m**

25m Kraul Faust / 25m Kraul

**BLOCK 5** 200 m | Sprint | P: 30s 1100 m

**4 x 50m**

25m Kraul Sprint / 25m Kraul easy

**BLOCK 6** 800 m | GA1 | P: - 1900 m

**1:50m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 7** 800 m | GA1 | P: - 2700 m

**1:50m | 2:100m +**

Kraul Arme - Pull Bouy GA1

AUSSCHWIMMEN

200 m | Recovery | P: 20s

2900 m

**200m**

Kraul locker (88%)

**GESAMT: 2.900 m · 88min**

# OPENWATER STRECKENC...

850 m · 20min · Swim

*Open water is not a threat. It's a playground.*

– *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN**

200 m | Recovery | P: -

200 m

**200m**

Lockerer Einschwimmen

**BLOCK 1**

150 m | VO2max | P: -

350 m

**3 x 50m**

Steigerung mit hoher Zugfrequenz

**AUSSCHWIMMEN**

500 m | Recovery | P: -

850 m

**500m**

Lockerer Ausschwimmen

**GESAMT: 850 m · 20min**

# RECOVERY SET KURZ

2.400 m · 50min · Swim

Recovery is where growth happens.

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 1600 m | GA1 | P: 15s 1900 m

**2x Serie**

2x (2 x 50m | 5 x 100m | 200m)

**BLOCK 2** 100 m | Recovery | P: - 2000 m

**100m**

Locker Schwimmen

**BLOCK 3** 200 m | Recovery | P: 20s 2200 m

**4 x 50m**

10 volle Kraulzuege, Rest locker

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 2400 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.400 m · 50min**

# RECOVERYSET LANG

4.000 m · 60min · Swim

The long recovery is the quiet superpower of every great athlete. — **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

einschwimmen

**BLOCK 1** 3200 m | GA1 | P: 15s 3500 m

**4x Serie**

4x (2 x 50m | 2 x 100m | 2 x 150m | 200m)

**BLOCK 2** 100 m | Recovery | P: - 3600 m

**100m**

lockeres Schwimmen

**KRAFT** 200 m | Kraft | P: 20s 3800 m

**4 x 50m**

Die ersten 10 Zuege voller Kraft, der Rest locker

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 30s 4000 m

**200m**

ausschwimmen

**GESAMT: 4.000 m · 60min**

# RESTDAY SET

3.000 m · 61min · Swim

*Rest days are not lazy days. They are the days your body says thank you.*

**Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN** 300 m | GA1 | P: - 300 m

**300m**

Einschwimmen

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 350 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 2** 50 m | Recovery | P: - 400 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 450 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 4** 50 m | Recovery | P: - 500 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 550 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 6** 50 m | Recovery | P: - 600 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 650 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 8** 50 m | Recovery | P: - 700 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 750 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 10** 50 m | Recovery | P: - 800 m

**50m**

Kraulschwimmen locker

**TECHNIK** 50 m | Technik | P: - 850 m

**50m**

Kraulschwimmen Technikuebung

**BLOCK 12** 200 m | Recovery | P: - 1050 m

**1:50m | 2:150m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 13** 50 m | VO2max | P: - 1100 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 14** 150 m | Recovery | P: - 1250 m

**150m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 15** 50 m | VO2max | P: - 1300 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 16** 150 m | Recovery | P: - 1450 m

**150m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 17** 50 m | VO2max | P: - 1500 m

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 18** 150 m | Recovery | P: - 1650 m

**150m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 19**      **100 m** | VO2max | P: -      **1750 m**

**1:50m | 2:50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 20**      **100 m** | Recovery | P: -      **1850 m**

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 21**      **50 m** | VO2max | P: -      **1900 m**

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 22**      **100 m** | Recovery | P: -      **2000 m**

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 23**      **50 m** | VO2max | P: -      **2050 m**

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 24**      **100 m** | Recovery | P: -      **2150 m**

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 25**      **50 m** | VO2max | P: -      **2200 m**

**50m**

Kraulschwimmen Steigerung

**BLOCK 26**      **100 m** | Recovery | P: -      **2300 m**

**100m**

Kraulschwimmen locker

**KRAFT**      **400 m** | Kraft | P: 15s      **2700 m**

**4 x 100m**

Kraul-Arme mit Paddles locker

**AUSSCHWIMMEN**      **300 m** | GA1 | P: 20s      **3000 m**

**300m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.000 m · 61min**

# SCHWELLE 8X50, 8X10...

4.100 m · 84min · Swim

Your threshold is just a speed you haven't made comfortable yet. — **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN** 400 m | GA1 | P: - 400 m

**400m**

Einschwimmen

**BLOCK 1** 50 m | GA1 | P: - 450 m

**50m**

Kurzflossen

**BLOCK 2** 50 m | GA1 | P: - 500 m

**50m**

Kraul-Steigerung

**BLOCK 3** 50 m | GA1 | P: - 550 m

**50m**

Kurzflossen

**BLOCK 4** 50 m | GA1 | P: - 600 m

**50m**

Kraul-Steigerung

**BLOCK 5** 50 m | GA1 | P: - 650 m

**50m**

Kurzflossen

**BLOCK 6** 50 m | GA1 | P: - 700 m

**50m**

Kraul-Steigerung

**BLOCK 7** 50 m | GA1 | P: - 750 m

**50m**

Kurzflossen

**BLOCK 8** 50 m | GA1 | P: - 800 m

**50m**

Kraul-Steigerung

**BLOCK 9** 400 m | GA2 | P: 15s 1200 m

**8 x 50m**

Kraulschwimmen Schwelle

**BLOCK 10** 400 m | Recovery | P: - 1600 m

**400m**

Kraul-Arme locker

**BLOCK 11** 800 m | GA2 | P: 20s 2400 m

**8 x 100m**

Kraulschwimmen Schwelle

**BLOCK 12** 400 m | Recovery | P: - 2800 m

**400m**

Kraulschwimmen mit Flossen, im Wechsel: 50m Ruecken, 50m Kraul locker

**BLOCK 13** 400 m | GA2 | P: 15s 3200 m

**8 x 50m**

Kraulschwimmen Schwelle

**KRAFT** 400 m | Kraft | P: - 3600 m

**400m**

Kraulschwimmen mit Paddles

**BLOCK 15** 100 m | Recovery | P: - 3700 m

**100m**

Kraulschwimmen locker

**BLOCK 16** 200 m | VO2max | P: 20s 3900 m

**4 x 50m**

Kraulschwimmen, 10 Zuege voll, Rest locker

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: 20s 4100 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 4.100 m · 84min**

# VO2MAX: \*25/50ER 3X...

2.350 m · 60min · Swim

*I am the greatest — I said that even before I knew I was.*

— *Muhammad Ali*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | Sprint | P: 30s 700 m

**4 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2** 100 m | VO2max | P: 30s 800 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3** 50 m | Recovery | P: - 850 m

**50m**

locker einschwimmen

**BLOCK 4** 150 m | Sprint | P: 15s 1000 m

**6 x 25m**

6x25 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 5** 200 m | Recovery | P: - 1200 m

**200m**

locker einschwimmen

**BLOCK 6** 300 m | Sprint | P: 30s 1500 m

**6 x 50m**

6x50 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 7** 200 m | Recovery | P: - 1700 m

**200m**

locker einschwimmen

**BLOCK 8****150 m | Sprint | P: 15s****1850 m****6 x 25m**

6x25 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang  
moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 9****200 m | Recovery | P: -****2050 m****200m**

locker einschwimmen

**AUSSCHWIMMEN****300 m | Recovery | P: -****2350 m****300m**

locker ausschwimmen

**GESAMT: 2.350 m · 60min**

# VO2MAX: \*25/50ER 3X...

2.550 m · 60min · Swim

Speed is a skill. Train it like one.

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | Sprint | P: 30s 700 m

**4 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2** 100 m | VO2max | P: 30s 800 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3** 50 m | Recovery | P: - 850 m

**50m**

locker einschwimmen

**BLOCK 4** 200 m | Sprint | P: 15s 1050 m

**8 x 25m**

6x25 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 5** 200 m | Recovery | P: - 1250 m

**200m**

locker einschwimmen

**BLOCK 6** 400 m | Sprint | P: 30s 1650 m

**8 x 50m**

6x50 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 7** 200 m | Recovery | P: - 1850 m

**200m**

locker einschwimmen

**BLOCK 8****200 m | Sprint | P: 15s****2050 m****8 x 25m**

6x25 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang  
moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 9****200 m | Recovery | P: -****2250 m****200m**

locker einschwimmen

**AUSSCHWIMMEN****300 m | Recovery | P: -****2550 m****300m**

locker ausschwimmen

**GESAMT: 2.550 m · 60min**

# VO2MAX: \*25ER 3X6X2...

2.100 m · 60min · Swim

Twenty-five meters of pure intent.

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1** 200 m | Sprint | P: 30s 700 m

**4 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2** 100 m | VO2max | P: 30s 800 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3** 50 m | Recovery | P: - 850 m

**50m**

locker einschwimmen

**BLOCK 4** 1050 m | Sprint | P: 15s 1900 m

**3x Serie**

3x (6 x 25m | 200m)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: - 2100 m

**200m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 2.100 m · 60min**

# VO2MAX: \*50ER 3X6X5...

3.000 m · 60min · Swim

Go as fast as you can — then go faster.

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN**      600 m | Recovery | P: -      600 m

**600m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1**      300 m | Sprint | P: 30s      900 m

**6 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2**      100 m | VO2max | P: 30s      1000 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3**      1000 m | Sprint | P: 30s      2000 m

**2x Serie**

2x (6 x 50m | 200m)

**BLOCK 4**      300 m | Sprint | P: 30s      2300 m

**6 x 50m**

6x50 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 5**      400 m | Recovery | P: -      2700 m

**400m**

locker einschwimmen

**AUSSCHWIMMEN**      300 m | Recovery | P: -      3000 m

**300m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 3.000 m · 60min**

# VO2MAX: \*50ER 3X6X5...

3.000 m · 60min · Swim

*It's not about the legs. It's about what's between your ears.*

— *Marianne Vos,*

*Radsportlerin*

**EINSCHWIMMEN** 600 m | Recovery | P: - 600 m

**600m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1** 300 m | Sprint | P: 30s 900 m

**6 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2** 100 m | VO2max | P: 30s 1000 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3** 1000 m | Sprint | P: 30s 2000 m

**2x Serie**

2x (6 x 50m | 200m)

**BLOCK 4** 300 m | Sprint | P: 30s 2300 m

**6 x 50m**

6x50 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 5** 400 m | Recovery | P: - 2700 m

**400m**

locker einschwimmen

**AUSSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 3000 m

**300m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 3.000 m · 60min**

# VO2MAX: \*50ER 3X8X5...

3.300 m · 60min · Swim

Eight rounds. Leave nothing behind.

— *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN**      600 m | Recovery | P: -      600 m

**600m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1**      300 m | Sprint | P: 30s      900 m

**6 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2**      100 m | VO2max | P: 30s      1000 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3**      1200 m | Sprint | P: 30s      2200 m

**2x Serie**

2x (8 x 50m | 200m)

**BLOCK 4**      400 m | Sprint | P: 30s      2600 m

**8 x 50m**

6x50 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 5**      400 m | Recovery | P: -      3000 m

**400m**

locker einschwimmen

**AUSSCHWIMMEN**      300 m | Recovery | P: -      3300 m

**300m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 60min**

# VO2MAX: \*50ER 3X8X5...

3.300 m · 60min · Swim

*Fatigue is just a story your mind tells. Change the narrative.*

– **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN**      600 m | Recovery | P: -      600 m

**600m**

locker einschwimmen

**BLOCK 1**      300 m | Sprint | P: 30s      900 m

**6 x 50m**

6x50 m Beinschlag mit Brett: 25 m Kraulbeinschlag im Sprint, 25 m Beinschlag beliebige Schwimmart im gemuetlichen Tempo. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 2**      100 m | VO2max | P: 30s      1000 m

**4 x 25m**

4x25 m Kraul mit Flossen, progressiv gesteigert - die letzten 10 m mit maximaler Zugfrequenz. Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 3**      1200 m | Sprint | P: 30s      2200 m

**2x Serie**

2x (8 x 50m | 200m)

**BLOCK 4**      400 m | Sprint | P: 30s      2600 m

**8 x 50m**

6x50 m Kraul Vo2max (also kontrollierter Sprint - von 1. bis 6. Durchgang moeglichst gleich schnell). Pause: 30 Sekunden.

**BLOCK 5**      400 m | Recovery | P: -      3000 m

**400m**

locker einschwimmen

**AUSSCHWIMMEN**      300 m | Recovery | P: -      3300 m

**300m**

locker einschwimmen

**GESAMT: 3.300 m · 60min**

# KURZ GA1 50 / 100 / 50

1.900 m · 60min · Swim

Every short swim is a brick in the wall.

– Pink Floyd – The Wall (adaptiert)

**EINSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 300 m

**300m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 400 m

**2 x 50m**

25m Kraul Beine ohne Brett / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 500 m

**2 x 50m**

25m Kraul Scheibenwischer / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 600 m

**2 x 50m**

25m Kraul Abschlag / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 700 m

**2 x 50m**

25m Kraul Faust / 25m Kraul

**BLOCK 5** 200 m | Sprint | P: 30s 900 m

**4 x 50m**

15m Kraul Sprint / 35m Kraul easy

**BLOCK 6** 400 m | GA1 | P: 20s 1300 m

**4 x 100m**

Kraul GA1

**BLOCK 7** 400 m | GA1 | P: 20s 1700 m

**8 x 50m**

Kraul Arme GA1

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | GA1 | P: - 1900 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 1.900 m · 60min**

# KURZE GA1 TECHNIK P...

1.900 m · 58min · Swim

Big results require big ambitions — start small, finish big.

— **Unbekannt**

**EINSCHWIMMEN** 300 m | Recovery | P: - 300 m

**300m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 400 m

**2 x 50m**

25m Kraul Beine ohne Brett / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 500 m

**2 x 50m**

25m Kraul Scheibenwischer / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 600 m

**2 x 50m**

25m Kraul Abschlag / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 700 m

**2 x 50m**

25m Kraul Faust / 25m Kraul

**BLOCK 5** 200 m | Sprint | P: 30s 900 m

**4 x 50m**

25m Kraul Sprint / 25m Kraul easy

**BLOCK 6** 800 m | GA1 | P: - 1700 m

**1:50m | 2:100m +**

Kraul GA1 (92%)

**AUSSCHWIMMEN** 200 m | Recovery | P: 20s 1900 m

**200m**

Kraul locker (88%)

**GESAMT: 1.900 m · 58min**

# LANG GA1 50 / 100 / 50

3.700 m · 113min · Swim

Today's long swim is tomorrow's baseline.

– *Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 600 m

**2 x 50m**

25m Kraul Beine ohne Brett / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 700 m

**2 x 50m**

25m Kraul Scheibenwischer / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 800 m

**2 x 50m**

25m Kraul Abschlag / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 900 m

**2 x 50m**

25m Kraul Faust / 25m Kraul

**BLOCK 5** 200 m | Sprint | P: 30s 1100 m

**4 x 50m**

15m Kraul Sprint / 35m Kraul easy

**BLOCK 6** 500 m | GA1 | P: 15s 1600 m

**10 x 50m**

Kraul Pull Bouy Paddels GA1

**BLOCK 7** 1000 m | GA1 | P: 20s 2600 m

**10 x 100m**

Kraul GA1

**BLOCK 8** 500 m | GA1 | P: 15s 3100 m

**10 x 50m**

Kraul Pull Bouy GA1

**BLOCK 9**

**100 m** | Recovery | P: -

**3200 m**

**100m**

Kraul locker (88%)

**BLOCK 10**

**200 m** | Sprint | P: 30s

**3400 m**

**4 x 50m**

15m Kraul Sprint / 35m Kraul easy

**AUSSCHWIMMEN**

**300 m** | GA1 | P: -

**3700 m**

**300m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 3.700 m · 113min**

# MITTEL GA1 50 / 100...

2.900 m · 89min · Swim

*Not too long, not too short. Just right. Like Goldilocks – but faster. – Unbekannt*

**EINSCHWIMMEN** 500 m | Recovery | P: - 500 m

**500m**

locker einschwimmen

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 600 m

**2 x 50m**

25m Kraul Beine ohne Brett / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 700 m

**2 x 50m**

25m Kraul Scheibenwischer / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 800 m

**2 x 50m**

25m Kraul Abschlag / 25m Kraul

**TECHNIK** 100 m | Technik | P: 20s 900 m

**2 x 50m**

25m Kraul Faust / 25m Kraul

**BLOCK 5** 200 m | Sprint | P: 30s 1100 m

**4 x 50m**

15m Kraul Sprint / 35m Kraul easy

**BLOCK 6** 400 m | GA1 | P: 15s 1500 m

**8 x 50m**

Kraul Pull Bouy Paddels GA1

**BLOCK 7** 800 m | GA1 | P: 20s 2300 m

**8 x 100m**

Kraul GA1

**BLOCK 8** 400 m | GA1 | P: 15s 2700 m

**8 x 50m**

Kraul Pull Bouy GA1

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

2900 m

**200m**

Ausschwimmen

**GESAMT: 2.900 m · 89min**