

# 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%)



# 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 Laeuft 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

**AUSCHWIMMEN** 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 Pullbooy

**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%)



# 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 29** 25 m | GA2 | P: - 2300 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 30** 25 m | GA1 | P: - 2325 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 31** 25 m | GA2 | P: - 2350 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 32** 25 m | GA1 | P: - 2375 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 33** 25 m | GA2 | P: - 2400 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 34** 25 m | GA1 | P: - 2425 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 35** 25 m | GA2 | P: - 2450 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 36** 25 m | GA1 | P: - 2475 m

**25m**

Kraul GA1 (92%)

**BLOCK 37** 25 m | GA2 | P: - 2500 m

**25m**

Kraul GA2/Schwelle (100%)

**BLOCK 38** 300 m | GA1 | P: - 2800 m

**300m**

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**

# RECOVERY SET 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 | 2:15m**

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**