

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
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

INHALTSVERZEICHNIS (FORTS.)

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
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 100 m | Technik | P: 20s 700 m

2 x 50m

Kraul GA1 Fokus auf saubere Technik

BLOCK 2 50 m | Sprint | P: 20s 750 m

50m

Kraul mit Zug ueber hohe Frequenz - KEIN SPRINT

TECHNIK 100 m | Technik | P: 20s 850 m

2 x 50m

Kraul GA1 Fokus auf saubere Technik

BLOCK 4 50 m | Sprint | P: 20s 900 m

50m

Kraul mit Zug ueber hohe Frequenz - KEIN SPRINT

TECHNIK 100 m | Technik | P: 20s 1000 m

2 x 50m

Kraul GA1 Fokus auf saubere Technik

BLOCK 6 50 m | Sprint | P: 20s 1050 m

50m

Kraul mit Zug ueber hohe Frequenz - KEIN SPRINT

TECHNIK 100 m | Technik | P: 20s 1150 m

2 x 50m

Kraul GA1 Fokus auf saubere Technik

BLOCK 8 **50 m** | Sprint | P: 20s **1200 m**

50m

Kraul mit Zug ueber hohe Frequenz - KEIN SPRINT

BLOCK 9 **100 m** | Recovery | P: 30s **1300 m**

100m

easy kein Kraul

BLOCK 10 **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 12 **100 m** | Recovery | P: 30s **3400 m**

100m

easy kein Kraul

BLOCK 13 **200 m** | VO2max | P: 30s **3600 m**

4 x 50m

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

AUSSCHWIMMEN **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, gelauefig 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%)

AUSCHWIMMEN 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%)

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

AUSCHWIMMEN **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

AUSCHWIMMEN 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 50 m | GA2 | P: - 650 m

50m

Kraul schnell

BLOCK 3 50 m | Recovery | P: - 700 m

50m

Kraul locker

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

50m

Kraul schnell

BLOCK 5 50 m | Recovery | P: - 800 m

50m

Kraul locker

BLOCK 6 50 m | GA2 | P: - 850 m

50m

Kraul schnell

BLOCK 7 50 m | Recovery | P: - 900 m

50m

Kraul locker

BLOCK 8 50 m | GA2 | P: - 950 m

50m

Kraul schnell

BLOCK 9 50 m | Recovery | P: - 1000 m

50m

Kraul locker

BLOCK 10 400 m | GA1 | P: - 1400 m

400m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 11 100 m | GA2 | P: - 1500 m

100m

Kraul schnell

BLOCK 12 100 m | Recovery | P: - 1600 m

100m

Kraul locker

BLOCK 13 100 m | GA2 | P: - 1700 m

100m

Kraul schnell

BLOCK 14 100 m | Recovery | P: - 1800 m

100m

Kraul locker

BLOCK 15 100 m | GA2 | P: - 1900 m

100m

Kraul schnell

BLOCK 16 100 m | Recovery | P: - 2000 m

100m

Kraul locker

BLOCK 17 100 m | GA2 | P: - 2100 m

100m

Kraul schnell

BLOCK 18 100 m | Recovery | P: - 2200 m

100m

Kraul locker

BLOCK 19 400 m | GA1 | P: - 2600 m

400m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 20 50 m | GA2 | P: - 2650 m

50m

Kraul schnell

BLOCK 21 50 m | Recovery | P: - 2700 m

50m

Kraul locker

BLOCK 22 50 m | GA2 | P: - 2750 m

50m

Kraul schnell

BLOCK 23 50 m | Recovery | P: - 2800 m

50m

Kraul locker

BLOCK 24 50 m | GA2 | P: - 2850 m

50m

Kraul schnell

BLOCK 25 50 m | Recovery | P: - 2900 m

50m

Kraul locker

BLOCK 26**50 m | GA2 | P: -****2950 m****50m**

Kraul schnell

BLOCK 27**50 m | Recovery | P: -****3000 m****50m**

Kraul locker

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 4 100 m | GA1 | P: - 1100 m

100m

Kraulschwimmen GA1

BLOCK 5 100 m | GA1 | P: - 1200 m

100m

Kraulschwimmen GA1/2

BLOCK 6 100 m | GA2 | P: - 1300 m

100m

Kraulschwimmen Schwelle

BLOCK 7 100 m | GA1 | P: - 1400 m

100m

Kraulschwimmen GA1

BLOCK 8 **100 m** | GA1 | P: - **1500 m**

100m

Kraulschwimmen GA1/2

BLOCK 9 **100 m** | GA2 | P: - **1600 m**

100m

Kraulschwimmen Schwelle

BLOCK 10 **100 m** | GA1 | P: - **1700 m**

100m

Kraulschwimmen GA1

BLOCK 11 **100 m** | GA1 | P: - **1800 m**

100m

Kraulschwimmen GA1/2

BLOCK 12 **100 m** | GA2 | P: - **1900 m**

100m

Kraulschwimmen Schwelle

BLOCK 13 **100 m** | Recovery | P: - **2000 m**

100m

Kraulschwimmen locker

BLOCK 14 **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 50 m | GA2 | P: 20s 550 m

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 2 50 m | Recovery | P: 20s 600 m

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 3 50 m | GA2 | P: 20s 650 m

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 4 50 m | Recovery | P: 20s 700 m

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 5 50 m | GA2 | P: 20s 750 m

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 6 50 m | Recovery | P: 20s 800 m

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 7 50 m | GA2 | P: 20s 850 m

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 8 **50 m** | Recovery | P: 20s **900 m**

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 9 **100 m** | GA1 | P: - **1000 m**

100m

leichtes Schwimmen

BLOCK 10 **100 m** | GA2 | P: 20s **1100 m**

100m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 11 **100 m** | Recovery | P: 20s **1200 m**

100m

Kraul locker (88%)

BLOCK 12 **100 m** | GA2 | P: 20s **1300 m**

100m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 13 **100 m** | Recovery | P: 20s **1400 m**

100m

Kraul locker (88%)

BLOCK 14 **100 m** | GA2 | P: 20s **1500 m**

100m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 15 **100 m** | Recovery | P: 20s **1600 m**

100m

Kraul locker (88%)

BLOCK 16 **100 m** | GA2 | P: 20s **1700 m**

100m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 17 **100 m** | Recovery | P: 20s **1800 m**

100m

Kraul locker (88%)

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

400m

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

BLOCK 19 **50 m** | GA2 | P: 20s **2250 m**

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 20 **50 m** | Recovery | P: 20s **2300 m**

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 21 **50 m** | GA2 | P: 20s **2350 m**

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 22 **50 m** | Recovery | P: 20s **2400 m**

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 23 **50 m** | GA2 | P: 20s **2450 m**

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 24 **50 m** | Recovery | P: 20s **2500 m**

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 25 **50 m** | GA2 | P: 20s **2550 m**

50m

Kraul GA2/Schwelle (104%)

BLOCK 26 **50 m** | Recovery | P: 20s **2600 m**

50m

Kraul locker (88%)

BLOCK 27 **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

AUSSCHWIMMEN 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

AUSCHWIMMEN 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)

AUSCHWIMMEN 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 3 300 m | Sprint | P: 30s 1300 m

6 x 50m

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

BLOCK 4 200 m | Recovery | P: - 1500 m

200m

locker einschwimmen

BLOCK 5 300 m | Sprint | P: 30s 1800 m

6 x 50m

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

BLOCK 6 200 m | Recovery | P: - 2000 m

200m

locker einschwimmen

BLOCK 7**300 m | Sprint | P: 30s****2300 m****6 x 50m**

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

BLOCK 8**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