

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, gelaefug 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%)

AUSSHWIMMEN 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 Pullbooye

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

1:150m | 2:100m +

Kraul GA1 (92%)

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: 20s

2000 m

200m

Cooldown Kraul und Ruecken im Wechsel

GESAMT: 2.000 m · 53min

GA1 PYRAMIDE

3.600 m · 120min · Swim

Life is like a pyramid. You keep building.

– Michael Phelps

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

300m

lockeres einschwimmen

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

6 x 50m

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

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

4 x 50m

25 gesteigert, 25 locker

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

100m

lockeres schwimmen

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

1:100m | 2:200m +

Kraul GA1 (92%)

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

200m

lockeres ausschwimmen

GESAMT: 3.600 m · 120min

GA1 SET MIT KURZEN...

3.300 m · 68min · Swim

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

— Muhammad Ali

EINSCHWIMMEN 600 m | GA1 | P: - 600 m

600m

Einschwimmen

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

8 x 50m

25m Technik, 25m Steigerungen

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

300m

Kraulschwimmen GA1

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

300m

Rueckenschwimmen mit Flossen

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

KRAFT 300 m | Kraft | P: - 2500 m

300m

Kraul-Arme mit Paddles GA1

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

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

25m

25m Kraulschwimmen schnell

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

25m

25m Kraulschwimmen locker

BLOCK 39 25 m | VO2max | P: - 2775 m

25m

25m Kraulschwimmen schnell

BLOCK 40 25 m | Recovery | P: - 2800 m

25m

25m Kraulschwimmen locker

BLOCK 41 300 m | GA1 | P: - 3100 m

300m

Kraulschwimmen GA1

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

200m

Ausschwimmen

GESAMT: 3.300 m · 68min

GA1 TREPPE 100, 200...

3.200 m · 54min · Swim

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

– Triathlon-Sprichwort

EINSCHWIMMEN 200 m | GA1 | P: - 200 m

200m

einschwimmen

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

4 x 50m

25 Scheibenwischer mit Pullbuoy + 25 Kraul Arme

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

4 x 50m

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

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

4 x 50m

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

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

100m

Kraul locker (88%)

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

1:200m | 2:300m +

Kraul GA1 (92%)

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

100m

Kraul locker (88%)

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

12 x 50m

GA2, Kraul Arme mit Pullbuoy

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

3200 m

200m

ausschwimmen

GESAMT: 3.200 m · 54min

GA1 TREPPE 300-200-100

3.200 m · 60min · Swim

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

EINSCHWIMMEN 300 m | GA1 | P: - 300 m

300m

Einschwimmen

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

6 x 50m

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

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

1:300m | 2:200m +

Kraulschwimmen in GA1

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

1:300m | 2:200m +

Kraul Arme in GA1

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

300m

im Wechsel Ruecken/Kraul

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

200m

Kraul Arme mit Paddles

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

100m

Kraul GA1 (92%)

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

1:300m | 2:200m +

Kraulschwimmen in GA1

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: -

3200 m

200m

Ausschwimmen

GESAMT: 3.200 m · 60min

GA1 KURZ „FUNKY FUN...

3.500 m · 82min · Swim

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

– Wayne Gretzky

EINSCHWIMMEN 300 m | GA1 | P: - 300 m

300m

Einschwimmen

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

100m

Kraul-Beine

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

100m

Kraul GA1 (92%)

TECHNIK 100 m | Technik | P: - 600 m

100m

Technik: Kraul-Abschlag

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

100m

Kraul-Steigerung

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

1:100m | 2:200m +

Kraul GA1 (92%)

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

1:400m | 2:300m +

Kraul-Arme

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

200m

Ausschwimmen

GESAMT: 3.500 m · 82min

GA1 „50 - 100 - 200...

3.400 m · 72min · Swim

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

Leichtathlet

EINSCHWIMMEN 300 m | GA1 | P: - 300 m

300m

Einschwimmen

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

5 x 50m

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

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

50m

Kraul locker (88%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

2 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

1:800m | 2:150m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

3 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

50m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

3 x 50m

Kraul GA1 (92%)

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

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 17**600 m | GA1 | P: 30s****3200 m****3 x 200m**

Kraul-Arme

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

Ausschwimmen

GESAMT: 3.400 m · 72min

GA1-EB „NOOSA 15X10...

3.100 m · 64min · Swim

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

— Bo Jackson

EINSCHWIMMEN 400 m | GA1 | P: - 400 m

400m

Einschwimmen

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

8 x 50m

Kraul mit Band/Gummi um Fuessen

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

1:100m | 2:100m +

Kraul GA1 (92%)

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

100m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

1:100m | 2:100m +

Kraul GA1 (92%)

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

1:100m | 2:100m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

1:100m | 2:100m +

Kraul GA1 (92%)

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

1:100m | 2:100m +

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 8

100 m | Recovery | P: -

2400 m

100m

Kraul locker (88%)

KRAFT

500 m | Kraft | P: -

2900 m

1:200m | 2:150m +

Kraul-Arme mit Fingerpaddles

AUSSCHWIMMEN

200 m | GA1 | P: 30s

3100 m

200m

Ausschwimmen

GESAMT: 3.100 m · 64min

GA1-EB " 25ER + 300...

3.300 m · 73min · Swim

Every stroke brings me closer to the wall.

— *Unbekannt, Schwimm-Mantra*

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

500m

Einschwimmen

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

10 x 50m

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

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

1:300m | 2:25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

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

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

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

25m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 19 25 m | GA2 | P: - 1750 m

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 20 25 m | GA1 | P: - 1775 m

25m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 21 25 m | GA2 | P: - 1800 m

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 22 25 m | GA1 | P: - 1825 m

25m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 23 25 m | GA2 | P: - 1850 m

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 24 25 m | GA1 | P: - 1875 m

25m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 25 25 m | GA2 | P: - 1900 m

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 26 325 m | GA1 | P: - 2225 m

1:300m | 2:25m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 27 25 m | GA2 | P: - 2250 m

25m

Kraul GA2/Schwelle (100%)

BLOCK 28 25 m | GA1 | P: - 2275 m

25m

Kraul GA1 (92%)

BLOCK 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 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 „JOBUR...

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)

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 3 300 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