

SAR.swim	2018	Trainingsbeispiele
----------	------	--------------------

Legende									
D	Delphin	R	Rücken	B	Brust	C	Crawl	S A R = orange	
4L	alle 4 Lagen	3L	3 Lagen	2L	2 Lagen	um	umgekehrt	FOKUS beim Training	
ga	ganze Lage	be	Beinschlag	ar	Armzug	te	Technisch	hh (zB) 1/2be & 1/2 ga	
Zeiten ==>		non stop	15"	Pausen	1.45	Intervall	sb = selber bestimmen		
T1	ein, locker, aus	T2	Stil	T3	zügig	T4	schnell	T5	voll, all out

Empfehlung für Aufwand pro Training	Training / Woche	von METER bis	von ZEIT bis
für Start +	1	700 800	30' 40'
Start ++	1, ev. 2	1000 1200	40' 50'
Start +++	1 bis 2	1400 1700	50' 60'
Sport +	2	1900 2300	60' 65'
Sport ++	2 bis 3	2500 3000	70' 75'
Sport +++	3	3200 3800	80' 85'

Für die anderen Sporlevel Abgangszeiten verlangsamen und ev. Anzahl verringern

SAR.swim	Nov	II	Level: Sport +++/++	ca. 75'	3000-3600m
A1.	100 - 25be - 100 - 50be - 100 - 75be - 100 - 100be - 100		frei, non stop		T1
A2.	200				T3
B1.	100 - 25be - 100 - 50be - 100 - 75be - 100 - 100be - 100		be nicht C, no stop		T2
B2.	200				T4
C1.	100 - 25be - 100 - 50be - 100 - 75be - 100 - 100be - 100		ga = L, non stop		T2
C2.	200				T5
D.	15x (25D, mit 3Dbe am Anfang - 25 B oder C)		1.05 oder 1.10		T2

SAR.swim	Nov	I	Level: Sport +++/++	ca. 75'	3000-3600m
A1.	150C - 150R - 50Cbe - 150C - 150R - 50Rbe		frei, non stop		T1
A2.	50 - 100 - 150 - 200		C = Fokus Technik		T3
B1.	100C - 100R - 50Cbe - 100C - 100R - 50Rbe		frei, non stop		T2
B2.	50 - 100 - 150 - 200		R = Fokus Technik		T3
C1.	50C - 50R - 50Cbe - 50C - 50R - 50Rbe		frei, non stop		T2
C2.	50 - 100 - 150 - 200		100L Reihenfolge, ungeachtet Abschnitt	L = Fokus Technik	T3
D.	18x 50		Atemübungen: 3er, 5er, 7er	1.05 oder 1.10	T2