

edelblau, fine swimming	2018	von	17	bis	20
-------------------------	------	-----	----	-----	----

Legende				
D = Delphin	R = Rücken	B = Brust	C = Crawl	S A R = orange
4L = alle 4 Lagen	3L = drei Lagen	2L = zwei Lagen		FOKUS beim Training
ga = ganze Lage	be = Beinschlag	ar = Armzug	te = technisch	hh = zB. 1/2 be & 1/2 ga
Zeiten ==>	non stop	15" = Pause	1.45 = Abgangszeit	sb = selber bestimmen
T1 = locker	T2 = Stil	T3 = zügig	T4 = schnell	T5 = voll

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

fine swimming 18	No	20	Level: Sport +++	ca. 70'	3600m		
7 Blöcke zu 10 Minuten, das heisst nach 10' Start des nächsten Blocks							
Block	1 / 3 / 5 / 7	zwischen 500 und 650 m schwimmen, wie man Lust hat, Lage frei, non stop			T1 / T2		
Block	2	4x 75 & 150	ga frei in T4 & Rest be in T3	1.30 & 4.00	T4	T3	FOKUS
Block	4	3x 75 & 225	ga frei in T4 & Rest be in T3	1.30 & 5.30	T4	T3	FOKUS
Block	4	2x 75 & 300	ga frei in T4 & Rest be in T3	1.30 & 7.00	T4	T3	FOKUS

fine swimming 18	No	19	Level: Sport +++	ca. 70'	3600m		
A	6x 150, 3x ga, 3x te	C, R, B		einschwimmen, 15"	T1		
B	6x 150	C im Wechsel mit R		20", Tempi siehe =>	T2	T3	T4
C	9 x 100	SAR 15' - Tempo -2"/100		15"	T3	FOKUS	
D	9 x 100: 1. 100be, 2: 90be, 3: 80be, usw.	Rest ga; Lage frei		15"	T2		

fine swimming 18	No	18	Level: Sport +++	ca. 70'	3600m		
A.	150ga 50be 50te, 100ga, 50b 50te, 50ga, 50be 50te	frei, non stop			T1		
B.	5x 100	frei		1.45, 1.40, 1.35, 2x 1.30	T2		
C. / E.	wie A.	C. = nicht C / frei		non stop	T2		
D. / F.	6x 100 / 7x 100	frei		wie B, aber 3x & 4x 1.30	T3	T4	FOKUS

fine swimming 18	No	17	Level: Sport +++	ca. 70'	3500 m		
A.	6x 150	1L, 2L, 3L		10" Pause	T1		
B.	4x 75	Tempi T2 > T3 > T2 > T3		1.30	T3	T4	FOKUS
C. / E.	wie A	C. 50m be / E. 100m be		15" Pause	T2		
D. / E.	wie B	1x nicht C / 1x frei		1.30	T3	T4	FOKUS