15. BSV-Kadertraining, Bez. Niederbayern

Hallenbad Viechtach (25m), Dr. Jens Martin: Grundlagen-Ausdauer II, Plan Steigerungsschwimmen

Zeit/ Strecke(m)	Ablauf	Serieninhalt	Wichtiges
24'/600	3 Serien gemeinsamer TS-Abgang bei 1,30'	4 x 50 Kraul GA2 Steigerungsschwimmen 83% / 85% / 90% / 95%	indiv. Teilstreckenpause Serienpause 3' Pulskontrolle zu Beginn und bei Ende (<120/') der Serienpause
30'/800	Kompensation	1 x 200 NL (85%) locker	jede 2. Bahn Gleitübungen
57'/1600	2 Serien gemeinsamer TS-Abgang Abgang bei 3'	4 x 100 Kraul GA2 Steigerungsschwimmen 83% / 85% / 90% / 95% mit mittleren Paddles	indiv. Teilstreckenpause Serienpause 3' Pulskontrolle zu Beginn und bei Ende (<120/') der Serienpause
1,03h/1800	Kompensation	1 x 200 NL (85%) locker	jede 2. Bahn NL-Technik
1,30h/2600	2 Serien gemeinsamer TS-Abgang Abgang bei 3'	4 x 100 Kraul GA2 Steigerungsschwimmen 83% / 85% / 90% / 95% mit Kurzflossen	indiv. Teilstreckenpause Serienpause 3' Pulskontrolle zu Beginn und bei Ende (<120/') der Serienpause
1,36h/2800	Kompensation	1 x 200 NL/F (85%) locker	jede 2. Bahn Kraul 5-Atmung
1,44h/3200	1 Serie gemeinsamer TS-Abgang bei 2'	4 x 100 Kraul GA2 Steigerungsschwimmen 83% / 85% / 90% / 95%	Kontinuierlich ohne TS-Pausen, jede Bahn etwas schneller
1,50h/3500	Ausschwimmen	300 beliebig 85%	