

Trainingsplan 5 für Woche 30

noch 3 Wochen bis zum Wettkampf



Plan 3: Kraftausdauertraining – Profi

Tempohärte - 1500 im Renntempo (7 Aufgaben)

Aufgabe	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	La ohne De	05:19	00:30	00:30	300m
2	6 x	50m	Kr (Tempo steigern bis 80%)	00:37	00:15	01:00	300m
3	1 x	1500m	Kr im Wettkampftempo (alle 50 schnelle Wand)	19:07	00:00	01:00	1500m
4	1 x	100m	Altdtsch-Rü	02:07	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	Ile de Fonso	02:07	00:00	01:00	100m
6	1 x	1500m	Kr im Wettkampftempo (alle 50 schnelle Wand)	19:07	00:00	01:00	1500m
7	1 x	200m	50 Br + 50 Ile de Fonso im Wechsel	03:55	00:00	00:00	200m
						Gesamt:	4000m

Persönliche, individuelle Trainingspläne
www.my-swimcoach.com