

Testprotokoll - Standardtest



Der My Swim Coach – Standardtest umfasst ein Testprotokoll, das an einem Trainingstag absolviert werden kann und die beiden wichtigsten von My Swim Coach verwendeten Einzelzeiten abprüft. Dieser Test wird zur Anpassung der Trainingspläne an die individuelle Leistungsentwicklung angewandt. In regelmäßigen Abständen wirst Du von My Swim Coach aufgefordert den Standardtest in dein Trainingsprogramm einzubauen und Deine Testzeiten anschließend in der Testzone anzupassen.

Standardtest (9 Aufgaben)

Aufgabe	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	100m	75 Kr + 25 Rü	locker		00:20	200m
2	2 x	100m	La-Wechsel (Kr statt De)	locker	00:15	00:30	200m
3	4 x	50m	15 Kr (max) + 35 Altdtsch-Rü (locker)	locker / max	00:30	02:00	200m
4	1 x	100m	Kr (ohne Startsprung)	Max. = Test!		02:00	100m
5	1 x	100m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	sehr locker / aktive Erholung		00:15	100m
6	1 x	100m	50 Kr (langes Gleiten) + 50 Br (1 Arme/2 Beine)	sehr locker / aktive Erholung		00:15	100m
7	1 x	100m	50 De-Abschl. (2li/2re) + 50 Kr	sehr locker / aktive Erholung		01:00	100m
8	1 x	1000m	Kr (ohne Startsprung)	Max. = Test!		00:20	1000m
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	sehr locker / aktive Erholung			300m
Gesamt:							2300m

Persönliche, individuelle Trainingspläne
www.my-swimcoach.com

Testprotokoll - Standardtest



In die untenstehende Tabelle kannst Du die Zeiten zu den verschiedenen Testläufen eintragen.

Test - Protokoll

Test	Strecke	Lage	min.	sek.	Bemerkung
1	100	Kraul			
2	1000	Kraul			

Persönliche, individuelle Trainingspläne
www.my-swimcoach.com

1000m - Zwischenzeiten



In die untenstehende Tabelle kannst Du die 50m Zwischenzeiten eintragen, falls jemand diese Zeiten für Dich mitgestoppt hat. Außerdem kannst Du grafisch darstellen wie der Tempoverlauf war.

Beispiel:

Zeit	50 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	550 m	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m	900 m	950 m	1000 m
Zwischenzeit	0:41	1:25	2:09	2:52	3:37	4:21	5:06	5:49	6:33	7:19	8:05	8:50	9:35	10:21	11:06	11:52	12:37	13:22	14:07	14:53
Zwischenzeit in sec.	41	44	44	43	44	44	45	43	46	46	46	45	45	46	45	46	45	45	45	46
48																				
47																				
46									X	X	X			X		X				X
45							X					X	X		X		X	X	X	
44		X	X		X	X														
43				X				X												
42																				
41	X																			

1000m Zwischenzeiten - meine Zeiten:

Zeit	50 m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	350 m	400 m	450 m	500 m	550 m	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m	900 m	950 m	1000 m
Zwischenzeit																				
Zwischenzeit in sec.																				
60																				
59																				
58																				
57																				
56																				
55																				
54																				
53																				
52																				
51																				
50																				
49																				
48																				
47																				
46																				
45																				
44																				
43																				
42																				
41																				
40																				
39																				
38																				
37																				
36																				
35																				