

Testprotokoll - Standardtest PLUS



Der My Swim Coach – Standardtest PLUS umfasst ein Testprotokoll, das an zwei Trainingstagen absolviert werden kann und alle 8 von My Swim Coach verwendeten Einzelzeiten abprüft. Dieser Test eignet sich als Eingangstest für alle, die ihre persönlichen Schwimmzeiten auf den unterschiedlichen Strecken noch nicht kennen und die Qualität ihrer My Swim Coach Pläne optimieren wollen. Für die spätere Anpassung der Trainingspläne an die individuelle Leistungsentwicklung und den schnellen Trainingsstart reicht es aber, den kürzen "Standardtest" zu absolvieren.

Testtag 1 (10 Aufgaben)

| Aufgabe | Wdh. | Distanz | Beschreibung | Tempo | Pause nach Wdh. | Pause nach Serie | Gesamt |
|----------------|------|---------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------------|
| 1 | 1 x | 200m | 150 Kr + 50 Rü | locker | | 00:20 | 200m |
| 2 | 6 x | 50m | La-Wechsel (ohne De) | locker | 00:15 | 00:30 | 300m |
| 3 | 2 x | 50m | 15 Kr (max) + 35 Altdtsch-Rü (locker) | locker / max | 00:15 | 02:00 | 100m |
| 4 | 1 x | 100m | Kr (ohne Startsprung) | Max. = Test! | | 02:00 | 100m |
| 5 | 1 x | 200m | 50 Kr + 50 Rü im Wechsel | sehr locker / aktive Erholung | | 02:00 | 200m |
| 6 | 1 x | 50m | Kr-Beine (mit Brett) | Max. = Test! | | 02:00 | 50m |
| 7 | 1 x | 50m | Br-Beine (mit Brett) | sehr locker / aktive Erholung | | 00:30 | 50m |
| 8 | 1 x | 200m | 50 Kr + 50 Rü im Wechsel | sehr locker / aktive Erholung | | 00:30 | 200m |
| 9 | 1 x | 1000m | Kr (ohne Startsprung) | Max. = Test! | | 00:20 | 1000m |
| 10 | 1 x | 300m | Ausschwimmen beliebig | sehr locker / aktive Erholung | | | 300m |
| Gesamt: | | | | | | | 2500m |

Persönliche, individuelle Trainingspläne
www.my-swimcoach.com

Testprotokoll - Standardtest PLUS



Testtag 2 (13 Aufgaben)

| Aufgabe | Wdh. | Distanz | Beschreibung | Tempo | Pause nach Wdh. | Pause nach Serie | Gesamt |
|----------------|------|---------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------------|
| 1 | 1 x | 200m | 150 Kr + 50 Rü | locker | | 00:20 | 200m |
| 2 | 6 x | 50m | La-Wechsel (ohne De) | locker | 00:15 | 00:30 | 300m |
| 3 | 2 x | 50m | 15 Kr (max) + 35 Altdtsch-Rü (locker) | locker / max | 00:15 | 02:00 | 100m |
| 4 | 1 x | 200m | Kr (ohne Startsprung) | Max. = Test! | | 02:00 | 200m |
| 5 | 1 x | 200m | 50 Kr + 50 Rü im Wechsel | sehr locker / aktive Erholung | | 01:00 | 200m |
| 6 | 1 x | 100m | La (ohne Startsprung) | Max. = Test! | | 02:00 | 100m |
| 7 | 1 x | 200m | 50 Kr + 50 Rü im Wechsel | sehr locker / aktive Erholung | | 02:00 | 200m |
| 8 | 1 x | 100m | Rü | Max. = Test! | | 00:20 | 100m |
| 9 | 1 x | 200m | 50 Kr + 50 Rü im Wechsel | sehr locker / aktive Erholung | | 01:00 | 200m |
| 10 | 1 x | 100m | Br (ohne Startsprung) | Max. = Test! | | 02:00 | 100m |
| 11 | 1 x | 200m | 50 Kr + 50 Rü im Wechsel | sehr locker / aktive Erholung | | 01:00 | 200m |
| 12 | 1 x | 100m | De (ohne Startsprung) | Max. = Test! | | 02:00 | 100m |
| 13 | 1 x | 300m | Ausschwimmen beliebig | sehr locker / aktive Erholung | | | 300m |
| Gesamt: | | | | | | | 2300m |

Persönliche, individuelle Trainingspläne
www.my-swimcoach.com

Testprotokoll - Standardtest PLUS



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 | | | |
| 3 | 200 | Kraul | | | |
| 4 | 100 | Rücken | | | |
| 5 | 100 | Brust | | | |
| 6 | 100 | Delphin | | | |
| 7 | 100 | Lagen | | | |
| 8 | 50 | Kraul-Beine | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |