

# My Swim Coach

TRAIN BETTER. SWIM FASTER.



**PRO TEST**

powered by



***aquafeel***

[WWW.MY-SWIMCOACH.COM](http://WWW.MY-SWIMCOACH.COM)

# PRO TEST

Der My Swim Coach Pro Test umfasst ein Testprotokoll, das an zwei Trainingstagen absolviert werden kann und acht Referenzzeiten abprüft. Wir raten dir den Test alle 6 bis 8 Wochen zu schwimmen, um deinen Trainingsfortschritt zu dokumentieren. So kannst Du auch erkennen wann es Zeit ist zu einem anderen Lane One Trainingsplan zu wechseln. Steig im neuen Trainingsplan einfach in derselben Trainingswoche ein.

## Testtag 1:

N r.	W dh.	D istance	Beschreibung	Tempo	Pause nach W dh.	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

# PRO TEST

## Testtag 2:

Nr.	W dh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach W dh.	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		01:00	200m
8	1 x	100m	RÜ	MAX = TEST		02:00	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		00:20	1000m
13	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	sehr locker / aktive Erholung			300m
Gesamt:							2300m

# PROTEST

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

Test	Strecke	Lage	Min.	Sek.	Bemerkungen
1	100m	Kraul			
2	1.000m	Kraul			
3	200m	Kraul			
4	100m	Rücken			
5	100m	Brust			
6	100m	Delphin			
7	100m	Lagen			
8	50m	Kraul-Beine			

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	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	450m	500m	550m	600m	650m	700m	750m	800m	850m	900m	950m	1000m
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 Sek.	41	44	44	43	44	44	45	43	46	46	46	45	45	46	45	46	45	45	45	46
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																			

# PROTEST

Meine 1000m Zwischenzeiten:

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