

# My Swim Coach

TRAIN BETTER. SWIM FASTER.



# BASIC TEST

powered by

*aquafeel*

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

# BASIC TEST

Der My Swim Coach Basic Test umfasst ein Testprotokoll, das an einem Trainingstag absolviert werden kann und zwei 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.

Nr.	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
<b>4</b>	<b>1 x</b>	<b>100m</b>	<b>KR (OHNE STARTSPRUNG)</b>	<b>MAX = TEST</b>		<b>02:00</b>	<b>100m</b>
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 Arm / 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
<b>8</b>	<b>1 x</b>	<b>1000m</b>	<b>KR (OHNE STARTSPRUNG)</b>	<b>MAX = TEST</b>		<b>00:20</b>	<b>1000m</b>
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	sehr locker / aktive Erholung			300m

Gesamt: 2300m

# BASIC TEST

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			

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	
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																				

# BASIC TEST

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																					