

## Mo. 6. Aug. 2018 6:00 PM - 7:17 PM (77 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180805-w1

Distanz: 4300 50m Bahn

---

### 15min Zugseil und Stabi

1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:30 Ein	6:00 PM 200
4 x 100 Lagen ganze Lage GA1 @ 02:00 25er Wechsel P 20"	6:03 PM 400/600
4 x 50 gemischt ganze Lage @ 01:10 Einarmig	6:11 PM 200/800
3 x 400 1. Lage Übungen GA1 @ 08:00 Abw 200 A mit 4x50 Kraulbeine P 15"	6:16 PM 1200/2000
1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery Locker	6:40 PM 100/2100
3 x 300 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 05:00 P 30" / 1. und 3. 100er schneller, 2. locker und lang	6:40 PM 900/3000
1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery Locker	6:55 PM 100/3100
2 x 500 Kraul Arme Paddles GA1 @ 08:00 #1 Arme Paddles #2 Flossen & Paddles	6:55 PM 1000/4100
1 x 200 Lagen ganze Lage @ 05:00 Ausschwimmen	7:11 PM 200/4300

---

## Di. 7. Aug. 2018 6:00 PM - 7:36 PM (96 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20160906

Distanz: 4500 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:00 Ein	6:00 PM 300
<hr/> Pause jeweils 45"	
1 x 600 Kraul Übungen GA1 @ 10:00 25 mit Faust, 25 einarmig, 50 länger Zug mit Druck hinten	6:07 PM 600/900
1 x 600 Kraul gemischt GA1 @ 11:00 Im Wechsel 50 Beine, 100 ganze 50 5er 50 7er	6:19 PM 600/1500
1 x 600 Kraul ganze Lage Paddles GA1-2 @ 11:00 300 flüssig, 300 flüssiger	6:32 PM 600/2100
1 x 600 Kraul Arme Paddles & PullBuoy GA1-2 @ 11:00 300 flüssig, 300 flüssiger	6:45 PM 600/2700
1 x 600 Kraul ganze Lage GA1 @ 11:00 Kraul flüssig, nach jeder Wende 8-10 Züge ohne Atmung	6:58 PM 600/3300
1 x 600 Lagen ganze Lage GA1 @ 11:30 Ohne Delphin	7:11 PM 600/3900
1 x 600 Lagen ganze Lage GA1 @ 11:30 Ohne Kraul	7:24 PM 600/4500

---

---

## Do. 9. Aug. 2018 7:15 PM - 8:55 PM (100 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20160809

Distanz: 4750 25M Bahn

---

8 x 50 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:10	7:15 PM
50 S, 50 Minilagen, 50 R, 50 Minilagen etc	400
<hr/>	
8 x 100 Kraul gemischt Flossen GA1 @ 01:45	7:24 PM
25 tauchen Delphinbeine, 50 Beine, 25 ganze	800/1200
<hr/>	
1 x 1 x 2750 Kraul ganze Lage GA1 @ 60:00	7:38 PM
50, 100, 150, 200.... 450, 500	2750/3950
Auf 50er Basis. Heißt 50 @50, 100 @1:40. 150@ 2:30 Eric	
<hr/>	
4 x 200 gemischt gemischt GA1 @ 04:00	8:38 PM
Gemischt P:30"	800/4750

---

---

## Fr. 10. Aug. 2018 6:00 PM - 7:44 PM (104 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180810

Distanz: 5200 50m Bahn

---

1 x 400 Lagen GA1 @ 06:30 50gL/50 B	6:00 PM 400
4 x 150 Lagen ganze Lage GA1 @ 02:45 50 R/B/K 20"P	6:08 PM 600/1000
1 x 200 Kraul ganze Lage GA1 @ 02:30 1' P	6:21 PM 200/1200
4 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:30 30" P SP 1'	6:26 PM 800/2000
1 x 400 Kraul ganze Lage GA1 @ 06:30 SP 1'	6:42 PM 400/2400
4 x 300 Lagen ganze Lage GA1 @ 05:30 R/B/F P 30" SP 1'	6:50 PM 1200/3600
1 x 600 Kraul ganze Lage GA1 @ 09:00 SP 1'	7:14 PM 600/4200
2 x 400 Lagen ganze Lage GA1 @ 06:30 30"P	7:25 PM 800/5000
1 x 200 Warmup/Recovery @ 03:30 Aus	7:40 PM 200/5200

---

---

## Mo. 13. Aug. 2018 6:00 PM - 7:32 PM (92 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180813

Distanz: 4300 50m Bahn

---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein, da Ei 3x15 Sprint irgendwann, irgendwo	6:00 PM 300
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:10 Mit jeweils 19m Speinr, Rest GA1 25sec P	6:08 PM 200/500
1 x 1600 Lagen ganze Lage GA1 @ 25:00 100 Rü, 200Kraul, 300. rust, 400 Kraul, 300Lagen. Beliebiger Wechsel, 200 Kraul, 100 Rücken Pause 30/40/59/60 sec	6:14 PM 1600/2100
1 x 200 gemischt Warmup/Recovery @ 04:00 Locker	6:41 PM 200/2300
1 x 1600 Lagen Beine Flossen @ 30:00 100 Rücken – 200Kraul – 300,Delphin 499 Kraul – 300Lagen , 200 Krauk – 100 Rücken Pause 30/40/50/60 sec.	6:47 PM 1600/3900
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:19 PM 200/4100
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:10 Kombination P 20sec	7:26 PM 200/4300

---

---

## Di. 14. Aug. 2018 6:00 PM - 7:37 PM (97 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180814-w16

Distanz: 4400 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
1 x 300 1. Lage Beine Brett GA1 @ 06:00	6:08 PM 300/600
4 x 50 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Je 50 4er,5,6,7er P 20	6:16 PM 200/800
1 x 500 gemischt ganze Lage GA1 @ 09:00 Kraul & Rücken in beliebigem Wechsel	6:22 PM 500/1300
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:15 Kombination P 20	6:33 PM 200/1500
1 x 1000 Kraul ganze Lage TShirt, Paddles GA1 @ 16:00 Schnorchel, TShirt, Paddles	6:40 PM 1000/2500
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:15 Hundepaddeln und Rücken altdeutsch im Wrchsel P 20	6:58 PM 200/2700
1 x 1500 gemischt ganze Lage GA1 @ 25:00 400 Kraul und 100 kein Kraul im Wechsel	7:05 PM 1500/4200
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Aus	7:32 PM 200/4400

---

---

## Do. 16. Aug. 2018 7:15 PM - 8:37 PM (82 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180816-w16

Distanz: 4300 50m Bahn

---

1 x 600 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 11:30 300 beliebig und 300m 25 Bein/ 25 Entenschwimmen	7:15 PM 600
1 x 600 1. Lage gemischt Flossen GA1 @ 11:30 300 Beine, 300 ganze	7:26 PM 600/1200
12 x 75 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:20 25 beliebig schnell/. 50 flüssig P. 15	7:38 PM 900/2100
2min Pause	
4 x 75 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:30 Schnell	7:54 PM 300/2400
1 x 300 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles Warmup/Recovery @ 06:00 Aus	8:00 PM 300/2700
8 x   1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:45 1 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 00:50 Gesteigert 1 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:15 Schnell	8:06 PM 1600/4300

---

---

## Fr. 17. Aug. 2018 6:00 PM - 7:40 PM (100 Min.)

Gruppe: Leistungsgruppe

201800817-w16

Distanz: 4500 50m Bahn



---

10 x 100 Kraul ganze Lage Flossen GA1 @ 01:50 Je2x @1:50, 1:45, 1::40, 1:35, 1:30	6:00 PM 1000
5 x 200 1. Lage Beine Brett @ 04:30 Der letzte ziemlich voll	6:20 PM 1000/2000
1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	6:44 PM 100/2100
16 x 50 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:10 Von jeder Lage 4	6:49 PM 800/2900
2 x 800 gemischt gemischt GA1 @ 15:00 #1 Arme 75 Kraul / 25 Rücken	7:10 PM 1600/4500
#2 ganze mit Flossen und Paddles 75 Kraul/ 25 Rücken P 60s	

---

---



# Mo. 20. Aug. 2018 6:00 PM - 7:32 PM (92 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180820-w15  
Distanz: 5000 50m Bahn

---

Zugseil		
5x20		
5x80 30" P		
5x8 Liegestütz		
1 x 300 GA1 @ 04:30		6:00 PM
Ein		300
1 x 300 gemischt Übungen GA1 @ 04:30		6:06 PM
25 Del , 50 Rücken B, 25 Brust, 50 Kraul B, 25 Del B, 50 R, 25 BrB, 50 Kraul		300/600
1 x	1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	6:13 PM
	Flüssig, 15 P	2000/2600
	1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:30	
	Gesteigert	
	1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:50	
	Flüssig, 20" P	
	1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 03:00	
	2. Hälfte schneller 30" P	
	1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1 @ 04:15	
	Flüssig, 20" P	
	1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 04:30	
	Gesteigert	
	1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 05:40	
	Flüssig, 20" P	
	1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 06:00	
	2. Hälfte deutlich schneller	
1 x 500 Beine GA1-2 @ 11:00		6:44 PM
25 lo, 25 schnell, 50/50, 75/75, 100/100		500/3100
5 x	1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00	6:57 PM
	100 langer Zug, 100 schnell	1750/4850
	1 x 100 1. Lage Übungen GA1 @ 01:30	
	25 mit Faust, 75 flüssig	
	1 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:00	
	20 gesteigert, 10 voll, 10 locker, 10 voll ohne zu atmen	
1 x 150 Warmup/Recovery @ 05:00		7:26 PM
Aus		150/5000

---

---

## Di. 21. Aug. 2018 6:00 PM - 7:40 PM (100 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180921-w15

Distanz: 5800 50m Bahn

### Zigseil

---

3 x 400 gemischt gemischt GA1 @ 06:30	6:00 PM
1) 100 Kr + 50 Rü + 150Kr + 50Rue + 50Kr	1200
2) 50 Übung + 50 Lagenfolge im Wechsel	
3) Arme und Bei e im 100er Wechsel	
<hr/>	
1 x 2000 Kraul ganze Lage Flossen GA1 @ 30:00	6:21 PM
	2000/3200
<hr/>	
10 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	6:53 PM
Gleichmäßiges Tempo 15 P	1000/4200
<hr/>	
1 x 1000 Kraul gemischt GA1 @ 15:00	7:12 PM
100. eine, 100 Ganze im Wechsel	1000/5200
<hr/>	
6 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	7:29 PM
Gleichmäßig P 20	600/5800

---

---

## Do. 23. Aug. 2018 7:15 PM - 8:37 PM (82 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180823-w15

Distanz: 4500 25M Bahn

---

8 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00 Ein	7:15 PM 400
1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	7:23 PM 100/500
4 x 75 1. Lage Übungen @ 01:30 25 Beine, 25 Arne, 25 ganze SP 45"	7:25 PM 300/800
4 x 100 1. Lage Übungen GA1-2 @ 01:50 25B, 25A, 50 ganze SP 45"	7:31 PM 400/1200
4 x 150 1. Lage Übungen GA1-2 @ 02:30 50B, 50A, 50gl SP 45"	7:38 PM 600/1800
4 x 300 1. Lage Übungen GA1-2 @ 05:15 100B, 100A, 100gL SP 45"	7:48 PM 1200/3000
4 x 150 1. Lage Übungen GA1-2 @ 02:30 50B, 50A, 50 gL SP 45"	8:09 PM 600/3600
4 x 100 1. Lage Übungen GA1-2 @ 01:30 25B, 25 A, 50 GL	8:19 PM 400/4000
1 x 100 gemischt Warmup/Recovery @ 02:30	8:25 PM 100/4100
8 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	8:28 PM 400/4500

---

---

## Fr. 24. Aug. 2018 6:00 PM - 7:48 PM (108 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180824-w15

Distanz: 4800 50m Bahn

Zugseil

5x20

3x (2min linker Arm, 2 min rechter Arm)

---

1 x 600 Lagen Übungen GA1 @ 12:00	6:00 PM
75 einarmige n bzw Faust, 25 ganze, 50'Beine	600

---

6 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	6:14 PM
1-3 gesteigert, zweiten 3 @ 1:35	600/1200

---

1 x 600 ganze Lage Paddles GA1 @ 11:00	6:26 PM
3x200 am Stück	600/1800
50 Delphin 1-3 gestriger, 50 Kraul, 50 Rücken 1-3,gesteigert, 50 Kraul	

---

6 x 100 1. Lage Beine Brett GA1-2 @ 02:10	6:39 PM
Ungeraden flüssig, geraden schnell	600/2400

---

12 x 50 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:00	6:54 PM
3x flüssig, 1x schnell 5er Zug	600/3000
Jeden 4. fünf Sekunde weniger Pause	

---

21 x 50 Kraul ganze Lage Flossen und Paddles GA1-2 @ 01:00	7:08 PM
6x@0:55, 5x@0:50, 4x@ 0:45, 3x@ 0:40, 2x@0:35, 1x@ <0:35	1050/4050

---

1 x 150 gemischt Warmup/Recovery @ 03:30	7:31 PM
Aus	150/4200

---

6 x 100 1. Lage Beine Flossen @ 01:50	7:36 PM
Ungeraden flüssig, geraden schnell	600/4800

---

---

## Mo. 27. Aug. 2018 6:00 PM - 7:54 PM (114 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180827-w14

Distanz: 4400 50m Bahn

1 x 300 gemischt ganze Lage @ 04:00 Einschwimmen	6:00 PM 300
4 x 150 Kraul Arme Paddles GA1 @ 03:30 P 20"	6:06 PM 600/900
4 x 100 1. Lage Beine Brett GA1 @ 02:15 P20"	6:22 PM 400/1300
4 x 50 1. Lage ganze Lage SA @ 01:00 Einschwimmen	6:33 PM 200/1500
3 x 150 Lagen ganze Lage GA1-2 @ 03:30 100 Delphin, 50 Rücken gesteigert P 30"	6:39 PM 450/1950
3 x 150 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 03:30 100 Rücken , 50 Brust gesteigert P 30"	6:51 PM 450/2400
3 x 150 1. Lage ganze Lage @ 03:30 100 Brust, 50 Kraul gesteigert P30"	7:04 PM 450/2850
3 x 150 1. Lage ganze Lage @ 03:30 100 Kraul, 50 Delphin gesteigert P 30"	7:16 PM 450/3300
1 x 200 ganze Lage @ 04:00 Locker	7:29 PM 200/3500
1 x 200 Lagen ganze Lage GA2 @ 03:30 Voll	7:35 PM 200/3700
1 x 100 GA1 @ 02:30 Locker	7:40 PM 100/3800
1 x 600 Übungen GA1 @ 08:30 100 Arme, 100 Beine abwechselnd	7:45 PM 600/4400

## Di. 28. Aug. 2018 6:00 PM - 7:27 PM (87 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180828-w14

Distanz: 4000 50m Bahn

---

Zugseil

5x20

4x10 Liegestütz

3x4min mit 1 min Pause mittleres Seil

---

1 x 300 Kraul gemischt Warmup/Recovery @ 06:00	6:00 PM
Ein	300

---

1 x 1000 gemischt gemischt GA1 @ 16:30	6:08 PM
200 Kraul	1000/1300

P 30s

4x100 Arme Paddle/PB

P 30s

8x50 Beine mit Brett

P 20s

---

4 x 150 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 04:00	6:26 PM
50Del/ 50Kr / 50Del	600/1900

P 40sec

Gesteigert 1 bis 4

---

1 x 1000 gemischt ganze Lage GA1 @ 16:30	6:44 PM
50 Delphin 50 Kraul oder Rücken	1000/2900

---

1 x 100 Warmup/Recovery @ 04:30	7:03 PM
Locker	100/3000

---

1 x 1000 1. Lage ganze Lage @ 17:30	7:09 PM
Rücken oder Brust	1000/4000

200m

P 40s

4x100 Arme mit PB

P 30s

8x50 Beine

P 20s

---

---

**Do. 30. Aug. 2018 7:15 PM - 8:26 PM (71 Min.)**



Gruppe: Keine auswahl

20180830-w14

Distanz: 3000 25M Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 50m Technikübung und 50m beliebige Lage	7:15 PM 400
1 x 300 Lagen GA1 @ 06:00 75er Wechsel ohne Delphin	7:23 PM 300/700
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 03:30 Stück locker Stück schnell	7:29 PM 200/900
1 x 100 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:00 25 von oben, 75 locker	7:32 PM 100/1000
4 x 8 x 25 1. Lage ganze Lage WA @ 00:50 Sprint max. Mlt 10" Pause	7:34 PM 2000/3000
3. Serie mit Paddles	
4. Serie 25 tauchen, 25 Kraul ohne zu atmen mit 30" P	
1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 100 locker 200 Kraul GA1	

---

---

## Fr. 31. Aug. 2018 6:00 PM - 7:30 PM (90 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180831-w14

Distanz: 4300 50m Bahn

---

1 x 600 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00	6:00 PM
Lagen rückwärts je 50m ganze, Arme, Beine	600
<hr/>	
10 x 250 gemischt gemischt GA1-2 @ 05:00	6:10 PM
Je 4x50 – 50 locker nach jedem Satz	2500/3100
Pause bei den 50ern 20"	
#1 Kraul gesteigert	
#2 200 Lagen in 50ern gebrochen	
#3 1. Lage gesteigert 1-4	
#4 Kraul Arme Paddles/PB schnell GA2	
#5 25 Brust Arme Spürt mit Brett zwischen den. Einem 25 Beine locker	
#6 25 Beine Sprint 25 Arme locker	
#7 Kraul mit möglichst wenig atmen	
#8 25 Delhi. 25 locker beliebig	
#9 25 technische Übu g 25 erste Lage auf Technik	
#10 1.Lage ziemlich voll	
<hr/>	
4 x 300 gemischt ganze Lage GA1 @ 07:00	7:02 PM
#1 100 Arme, 100. eine, 100 ganze	1200/4300
#2 25 Delphin, 75 Brust oder Rücken	
#3 25 Brust Arme, 75 Kraul	
#4 Lagen ohne Delphin	

---

---



### Mo. 3. Sep. 2018 6:00 PM - 7:35 PM (95 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180903-w13

Distanz: 4050 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00	6:00 PM 300
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:00 25m Faust, 25 normal P 20"	6:08 PM 200/500
1 x 300 Lagen gemischt GA1 @ 06:00 Je Lage 25 Beine, 25 Arme, 25 normal	6:14 PM 300/800
1 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:00 25 gesteigert, 25 locker P 20"	6:22 PM 50/850
6 x 250 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 04:15 200 Kraul GA1: 50 1.Lage voll P 40"	6:25 PM 1500/2350
1 x 100 Brust ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00 Lange Züge locker	6:52 PM 100/2450
9 x 100 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 02:10 3x Lagen 3x Kraul 3x beliebig Jeweils den drittern 10034 voll P 30"	6:57 PM 900/3350
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Rücken altdeutsch	7:19 PM 100/3450
2 x 300 gemischt Arme Pull Buoy GA1 @ 05:30 25 Delphin, 25 Rücken 25 Brust, 225 Kraul P 30"	7:24 PM 600/4050

---

---

## Di. 4. Sep. 2018 6:00 PM - 7:48 PM (108 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180904-w13

Distanz: 3600 50m Bahn

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00	6:00 PM 400
1 x 300 gemischt ganze Lage GA1 @ 06:00 Kraul, Brust Rücken beliebiger Wechsel	6:10 PM 300/700
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 25 Faust, 10m mit Fingern gespritzt schnell, 15m schnell normal, Tempo beibehalten P 30"	6:18 PM 200/900
4 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:00 2x10m voll je 100m ; Rest locker P 30"	6:25 PM 400/1300
4 x 100 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 02:15 25m Hundepaddeln, 25m gesteigert 1. Lage, 50Minilagen P 20"	6:35 PM 400/1700
1 x 100 ganze Lage GA2 @ 02:00 50 GA1- 30" P - 50GA2 P 30"	6:46 PM 100/1800
1 x 150 ganze Lage GA2 @ 03:00 100 GA1- 30" P - 50GA2 P 30"	6:50 PM 150/1950
1 x 200 ganze Lage GA2 @ 04:00 150 GA1- 30" P - 50GA2 P 30"	6:55 PM 200/2150
1 x 150 ganze Lage GA2 @ 03:00 100 GA1- 30" P - 50GA2 P 30"	7:01 PM 150/2300
1 x 100 1. Lage gemischt Warmup/Recovery @ 03:00	7:06 PM 100/2400
1 x 100 ganze Lage GA2 @ 02:00 50 GA1- 30" P - 25 voll - 25 locker P 30	7:11 PM 100/2500
1 x 150 ganze Lage GA2 @ 03:00 100 GA1- 30" P - 25 voll - 25 locker P 30	7:15 PM 150/2650
1 x 200 ganze Lage GA2 @ 04:00 150 GA1- 30" P - 25 voll - 25 locker P 30	7:20 PM 200/2850
1 x 150 ganze Lage GA2 @ 03:00 50 GA1- 30" P - 25 voll - 25 locker P 30	7:26 PM 150/3000
1 x 100 ganze Lage GA2 @ 02:00 100 GA1- 30" P - 25 voll - 25 locker P 30	7:31 PM 100/3100

1 x 100 ganze Lage GA2 @ 02:00  
50 GA1- 30" P - 50GA2  
P 30"

7:35 PM  
100/3200

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:30  
Beine, Arme , einarmig, ganze

---

7:39 PM  
400/3600

## Do. 6. Sep. 2018 7:15 PM - 8:48 PM (93 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180906-w13  
Distanz: 3950 25M Bahn

8 x 50 Kraul ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 00:50	7:15 PM
Mit Flossen	400
15" P	
8 x 50 Delphin Beine Flossen @ 00:55	7:23 PM
Flossen und Brett	400/800
P 15""	
8 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00	7:33 PM
Ungerade Lphin/Rücken – gerade Delphin/Brust	400/1200
15" P	
6 x Wiederholung Kraul Beine @ 01:20	7:43 PM
6x60" Kraulbeine an der Wand	
P 220"	
3 x 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	7:53 PM
25 voll, 25 locker	1350/2550
Auf Delphinbeinschläge und den Übergang zum Schwimmen achten,	
P 20"	
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:25	
Ziemlich voll ca. 200m Tempo	
15" P	
1 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:00	
35 voll, Rest locker	
Siehe oben	
P 20"	
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30	
Ziemlich voll	
P 15"	
1 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:00	
Flüssig	
P 20"	
1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	
Ziemlich voll p 15"	
1 x 50 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30	
Locker	
Ca 1:30Pause	
2 x 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:30	8:23 PM
Flüssig, 15" P	1400/3950
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00	
Flüssig, 20" P	
1 x 200 1. Lage Beine Brett GA1 @ 03:30	
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00	

Jeden 50er gesteigert

P 15"

## Fr. 7. Sep. 2018 6:00 PM - 7:30 PM (90 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20190907-w13

Distanz: 4200 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
3 x 200 gemischt Übungen @ 03:30 50m Übungen fürs Wassergeühl 100m Kraul, 25m GA1, 25m 6er Zug 50m alles außer Kraul P 30"	6:08 PM 600/900
3 x 100 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:30 25m auf Zeit, 75m locker	6:20 PM 300/1200
7 x 400 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 07:30 #1 GA1 #2 200GA1 200 GA1-2 #3 200 GA1 200 GA2 #4 GA1 #5 300 GA1: 100 GA2 #6 200 GA1, 200 GA1-2 #7 bestmöglich P jeweils 60"	6:30 PM 2800/4000
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:24 PM 200/4200

---

---

# Mo. 10. Sep. 2018 6:00 PM - 7:43 PM (103 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180910-w12  
Distanz: 4000 50m Bahn

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
8 x 50 Delphin Beine Flossen GA1 @ 01:00 Ohne. Rett	6:08 PM 400/700
2 x   2 x 50 1. Lage Beine Sprint @ 01:30 Ohne. Brett 4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 1 x 200 gemischt Arme Pull Buoy GA1 @ 03:30 75 Kraul, 25 Rücken	6:18 PM 800/1500
1 x 300 1. Lage Beine Flossen GA2 @ 05:00 Auf Zeit 1:00 Pause	6:38 PM 300/1800
1 x 300 1. Lage ganze Lage GA2 @ 05:30 Ziel : 60" schneller als die 300m mit Flossen Zeit P 60"	6:45 PM 300/2100
1 x 200 1. Lage Beine Flossen GA2 @ 04:00 Auf Zeit P 60"	6:52 PM 200/2300
1 x 200 1. Lage Arme Pull Buoy GA2 @ 03:30 Ziel: 25" schneller als Beine Zeit P 60"	6:58 PM 200/2500
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 Ziel.: 10" schneller als Arme Zeit P 60"	7:04 PM 200/2700
1 x 100 1. Lage Beine Flossen GA2 @ 02:30 Auf Zeit P 45"	7:07 PM 100/2800
1 x 100 Lagen ganze Lage GA2 @ 02:30 Hiel: schneller als die Beine Zeit P 45"	7:12 PM 100/2900
1 x 100 Rücken ganze Lage GA2 @ 02:15 Ziel gleiche Zeit wie auf Lagen	7:16 PM 100/3000
1 x 100 Kraul Arme Pull Buoy GA2 @ 02:00 Auf Zeit	7:21 PM 100/3100
4 x 100 Kraul ganze Lage GA2 @ 01:50 Ziel 3" schneller als Arme Zeit P 20"	7:25 PM 400/3500
10 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 00:50 Locker 10" Pause	7:34 PM 500/4000

## Di. 11. Sep. 2018 6:00 PM - 7:29 PM (89 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180911-w12  
Distanz: 4300 50m Bahn

1 x 400 gemischt GA1 @ 07:00 Ein	6:00 PM 400
1 x 500 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 09:00 100 schnell, 25 locker 75 schnell, 50 locker 50 schnell, 75 locker 25 schnell, 100 locker	6:09 PM 500/900
4 x 200 ganze Lage GA1 @ 03:30 Von tiefen Teil aus Lagen / 1. Lage / Lagen / 2. Lage 20" P	6:20 PM 800/1700
3x20" Beine senkrecht im Wasser, 15" Pause	
4 x 200 ganze Lage GA1 @ 03:30 Lagen / Kraul / Lagen / Kraul 20" P	6:36 PM 800/2500
3x30" Beine senkrecht 20" P	
4 x 200 ganze Lage Flossen GA1 @ 03:30 Lagen / Kraul / Lagen / Kraul 20" P	6:52 PM 800/3300
3x40" Beine senkrecht, 30" P	
4 x 200 ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 03:30 Lagen / Kraul / Lagen / Kraul 20" P	7:08 PM 800/4100
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Aus	7:24 PM 200/4300



## Do. 13. Sep. 2018 7:15 PM - 8:40 PM (85 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180913-w12

Distanz: 4050 25M Bahn

---

3 x	Mit Flossen	7:15 PM
	1 x 100 Kraul ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:45 15" P	900
	1 x 100 Beine Brett Warmup/Recovery @ 01:50 15" P	
	1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:40 Kr-De-Kr - Br	
<hr/>		
2 x	8 x 75 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:00	7:30 PM
	Ungeraden von oben, geraden von unten	1400/2300
	2x 15m Sprint	
	2x 20m Sprint	
	2x 25m Sprint mit Wende	
	2x 30m Sprint	
	1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Baden	
<hr/>		
8 x 50	1. Lage Beine Brett GA2 @ 01:10	8:09 PM
	Beine schnell	400/2700
	P 20"	
<hr/>		
9 x 150	1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:15	8:19 PM
	Jeder 3. 150er schnell	1350/4050
	P 15"	

---

---

## Fr. 14. Sep. 2018 6:00 PM - 7:45 PM (105 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180914-w12  
Distanz: 4300 50m Bahn

---

3 x 100 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 02:00 Je 100m 10m Sprint P 20"	6:00 PM 300
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:10 Von der Mitte aus 5MW vor bis 5MW nach der Wende hohes Tempo 25" P	6:08 PM 300/600
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:20 50Del/ 50Rü 2x einarmig, 2x mit Faust P 20"	6:17 PM 200/800
4 x 150 gemischt ganze Lage GA1 @ 02:30 100 Kraul, 50 Delphin P 30"	6:24 PM 600/1400
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:30 Rücken altdeutsch	6:36 PM 100/1500
10 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:00 P 30" Bei jedem 100er 10m an beliebiger Stelle voll	6:41 PM 1000/2500
4 x 50 ganze Lage GA1 @ 01:10 Brust/Kraul Brust 1 Beinschlag, 2 Armzüge/ Kraul 2 rechts 2 links 4 ganze Brust 2 Beinschläge 1Armzug / Kraul einarmig P 20"	7:03 PM 200/2700
4 x 150 gemischt ganze Lage GA1 @ 02:30 100 Kraul, 50Brust P 30"	7:10 PM 600/3300
8 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:00 Je 100m 10m Sprint P 20"	7:22 PM 800/4100
1 x 200 @ 04:30 Aus	7:40 PM 200/4300

---

---

# Mo. 17. Sep. 2018 6:00 PM - 7:31 PM (91 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180917-w11  
Distanz: 4700 50m Bahn

Zugseil

5x25

8x50 30" P, mittleres Seil

---

1 x 400 GA1 @ 06:30	6:00 PM
Ein	400

---

6 x 50 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:10	6:08 PM
Minilagen gemischte Reihenfolgen	300/700

---

1 x	1 x 400 Kraul ganze Lage GA1 @ 06:30	6:17 PM
	1 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:00	3600/4300
	Schnell	
	1 x 350 ganze Lage GA1 @ 01:30	
	2 x 50 Kraul ganze Lage Sprint @ 00:50	
	50 gesteigert, 50 schnell	
	1 x 300 Kraul ganze Lage GA1 @ 04:30	
	3 x 50 ganze Lage Sprint @ 00:50	
	1 gesteigert, 1 schnell, 1 (20 voll, Rest locker)	
	1 x 250 gemischt ganze Lage GA1 @ 04:00	
	4 x 50 ganze Lage Sprint @ 00:50	
	1x gesteigert, 1x schnell, 1x locker , 1x 20/30	
	1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:15	
	5 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:00	
	1x gesteigert, 2x schnell, 1x locker, 1x 20/30	
	1 x 150 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:45	
	6 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:10	
	1x gesteigert, 3x schnell, 1x lo, 1x 20/30	
	1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	
	7 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:10	
	1x gesteigert, 4x schnell, 1x locker, 1x 20/30	
	1 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:10	
	8 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:10	
	1x gesteigert, 1x schnell, 1x locker, 5x 20/30	

---

1 x 400 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 07:30	7:22 PM
	400/4700

---

---

## Di. 18. Sep. 2018 6:00 PM - 7:17 PM (77 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180918-w11

Distanz: 4450 50m Bahn

---

Zugseil

5x25

6x 1:15 mit 45" P

6x8 Liegestütz

---

1 x 300 1. Lage Übungen GA1 @ 05:00

6:00 PM

Je 100 ganze, Beine, Arme

300

---

30" P, bei den 400ern und 1500 1min P

1 x 1 x 200 Kraul ganze Lage GA1 @ 03:00

6:07 PM

1 x 100 Brust ganze Lage GA1 @ 02:00

3750/4050

1 x 200 Rücken ganze Lage GA1 @ 03:15

1 x 100 Delphin ganze Lage GA1 @ 01:45

1 x 1500 Kraul ganze Lage GA1 @ 22:00

1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:00

1 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:30

1 x 200 Delphin ganze Lage GA1 @ 03:30

1 x 400 Kraul ganze Lage GA1 @ 06:30

1 x 200 Brust ganze Lage GA1 @ 03:30

1 x 100 Rücken ganze Lage GA1 @ 01:30

1 x 400 Lagen ganze Lage GA1 @ 07:00

1 x 100 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:30

---

1 x 400 Kraul Beine Flossen @ 07:30

7:09 PM

400/4450

---

---

## Do. 20. Sep. 2018 7:15 PM - 8:36 PM (81 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180920-w11

Distanz: 3600 25M Bahn

---

16 x 50	gemischt ganze Lage GA1 @ 01:10	7:15 PM
	50Kraul, 50 Rücken	800
	Bei Rücken nach dem Start 6 Unterwasserbeine	
	P 15"	
<hr/>		
3 x	8 x 25 Delphin Beine GA1-2 @ 00:40	7:33 PM
	4x mit Brett	600/1400
	4x ohne Brett 3Beinschläge unter Wasser nach Start und Wende	
	Auf saubere Technik achten, Rythmus!!!	
	Mit der Hüfte arbeiten	
	P 15"	
<hr/>		
1 x 400	1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 06:30	7:49 PM
		400/1800
<hr/>		
2 x	8 x 75 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:45	7:56 PM
	2x 15	1200/3000
	2x 20m	
	2x 25m	
	2x 35m	
	Rest jeweils locker	
	Aber die Sprints bitte wirklich hart	
<hr/>		
1 x 600	1. Lage gemischt GA1 @ 11:00	8:24 PM
	200 Beine	600/3600
	200 Arme	
	200 ganze	

---

---

## Fr. 21. Sep. 2018 6:00 PM - 7:40 PM (100 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180921-w11

Distanz: 3550 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00	6:00 PM
200 ganze: 200 50 Beine/ 50 ganze	400
<hr/>	
5 x 1 x 50 1. Lage Beine GA1 @ 01:10	6:10 PM
Flüssig P 20"	500/900
2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40	
25 volles Robr anfangen, langsamer werden	
25 gesteigert	
P 20"	
SP 30"	
<hr/>	
1 x 400 Kraul ganze Lage Flossen GA1 @ 06:30	6:24 PM
Nach jeder Wende auf die Delphinbeine achten, lang machen, schneller	400/1300
Übergang zum Schwimmen	
Rest locker	
<hr/>	
1 x 50 Warmup/Recovery @ 02:30	6:33 PM
Locker runter	50/1350
<hr/>	
8 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:15	6:37 PM
50 schnell von oben	800/2150
8 Liegestütz	
50 schnell	
2x mit 15" Pause	
2x mit 20" Pause	
4x mit 30" Pause	
<hr/>	
1 x 50 Warmup/Recovery @ 02:30	6:57 PM
Locker	50/2200
<hr/>	
7 x 50 1. Lage Beine Brett GA1-2 @ 01:15	7:02 PM
20" Pause	350/2550
Bei jedem 50er 10m voll an beliebiger Stelle	
<hr/>	
8 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:30	7:12 PM
50 schnell, 5 push ups 50 schnell	800/3350
P 30"	
iChat raus, während der Pause. Mindestens 20" Wassertreten	
<hr/>	
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30	7:34 PM
Aus	200/3550

---

---

# Mo. 24. Sep. 2018 6:00 PM - 7:46 PM (106 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180924-w10

Distanz: 4400 50m Bahn

---

1 x 400	1. Lage ganze Lage @ 08:00 25 Scullen, 25 Faust, 25 Füße zuerst, 25 beliebig	6:00 PM 400
4 x 150	gemischt ganze Lage GA1 @ 02:30 50 Brust 1 über, 3 unter, 25 Brust mit Delphinbeine, 25 Delphin mit Brustbeine, 50 Kraul lang und krustig ziehen 20" P	6:10 PM 600/1000
6 x	1 x 50 Kraul ganze Lage GA2 @ 01:00 5er Zug schnell 1 x 50 gemischt ganze Lage GA2 @ 01:30 Brust oder Delphin gesteigert, 30" P	6:22 PM 600/1600
4 x 150	Lagen ganze Lage GA1 @ 02:30 25 Del, 50 Rü, 25 Br, 50 Kraul 20" P	6:39 PM 600/2200
6 x	1 x 50 Kraul ganze Lage GA2 @ 01:00 7er Zug 1 x 50 ganze Lage GA2 @ 01:30 Beliebig, schnell, lange Züge P 30"	6:51 PM 600/2800
4 x 150	Kraul ganze Lage GA1-2 @ 02:30 100 3er, 50 5er etwas schneller P,30"	7:08 PM 600/3400
6 x	1 x 50 1. Lage Flossen und Paddles GA2 @ 01:00 5er 1 x 50 Kraul GA2 @ 01:15 Gesteigert, 30" P	7:20 PM 600/4000
4 x 100	Beine Brett GA1 @ 02:30 Aus	7:35 PM 400/4400

---

---

## Di. 25. Sep. 2018 6:00 PM - 7:26 PM (86 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180925-wP

Distanz: 4200 50m Bahn

---

1 x 200 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:30 Ein	6:00 PM 200
1 x 200 1. Lage Beine Brett GA1 @ 04:00	6:05 PM 200/400
1 x 300 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 05:30	6:11 PM 300/700
10 x 100 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:45 50Kraul/ 50 Rücken 50Kraul/ 50 Brust P 15"	6:19 PM 1000/1700
4 x 400 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 06:00 30" P #1 70% #2 80# #3 90% #4 95%	6:38 PM 1600/3300
1 x 200 1. Lage Arme Pull Buoy Warmup/Recovery @ 04:00	7:04 PM 200/3500
6 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 00:50 I'II 15" P	7:10 PM 300/3800
1 x 400 Warmup/Recovery @ 08:00 Aus	7:17 PM 400/4200

---

---



## Do. 27. Sep. 2018 7:15 PM - 8:19 PM (64 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180927-w10

Distanz: 2900 50m Bahn

---

1 x 500 gemischt ganze Lage Flossen GA1 @ 09:00 75 Kraul, 25. Brust	7:15 PM 500
1 x 400 gemischt Beine Brett @ 08:00 100 Del, 100 Kr, 100 Rü, 100 Kraul	7:24 PM 400/900
1 x 300 gemischt ganze Lage Flossen GA1 @ 06:00 50 Del, 25 Kr	7:32 PM 300/1200
1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 03:00 75 Rücken, 25 Brust	7:38 PM 200/1400
24 x 25 gemischt gemischt GA2 @ 00:45 6x ganze Lage jeder zweite voll 6x Beine jeder zweite voll 2x Faust, 2x Hundepaddeln, 2x mit offenen Fingern 6x schnell mit langem Zug auf kräftigen Abdruck vom Wasser achten	7:41 PM 600/2000
Beine an der Wand 20": 30",40",50",60"50",40",30",20" Alles schnell P 30"	
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Locker	7:59 PM 200/2200
1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:30 50 – 10" P – 25 – ^10" – 25 Also am Ende von der Zeit auf der Uhr 20" abziehen Voll Ziel BESTZEIT	8:04 PM 100/2300
12 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00 Locker gemischt alles außer Delphin 10" P	8:06 PM 600/2900

---

---

## Fr. 28. Sep. 2018 6:00 PM - 7:27 PM (87 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180928-w9

Distanz: 3300 50m Bahn

---

1 x 200 ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 03:00	6:00 PM 200
1 x 200 1. Lage gemischt Flossen GA1 @ 03:00 50m einarmig, 100 ganze, 50 Rücken	6:05 PM 200/400
1 x 200 gemischt ganze Lage Flossen GA1 @ 03:00 50 Rücken/ 50 Brust	6:10 PM 200/600
1 x 200 Lagen ganze Lage Flossen GA1 @ 03:00	6:15 PM 200/800
8 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 25 voll, 25 locker	6:20 PM 400/1200
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:34 PM 100/1300
1 x 1200 1. Lage ganze Lage WA @ 30:00 200 GA1, P 90 2 x 50 WA , P 15 200 GA1, P 90 2 x 50 WA, P 15 200 GA1, P 90 2 x 50 WA, P 15 200 GA1, P 90 2 x 50 WA, P 15	6:39 PM 1200/2500
1 x 800 Kraul Arme Pull Buoy GA1 @ 15:00	7:11 PM 800/3300

---

---

# Mo. 1. Okt. 2018 6:00 PM - 7:47 PM (107 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181001-w8  
Distanz: 3800 50m Bahn

1 x 300 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
5 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Brust oder Rücken im beliebigen Wechsel P 20"	6:08 PM 250/550
5 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Kraul /Minilagen P20"	6:15 PM 250/800
8 x 100 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 02:00 vor dem Start 8 Liegestütz 25 erste Lage voll, 25 locker beliebig 8x aus dem Becken rausdrücken Von oben 15 erste Lage voll, Rest locker 30-40" Pause, dann von vorne	6:22 PM 800/1600
1 x 100 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:40 PM 100/1700
8 x 50 1. Lage ganze Lage Paddles GA2 @ 01:00 Ziemlich schnell P 20"	6:45 PM 400/2100
8 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:20 15m Brustarme mit Brett zwischen den Beinen voll, 36 erste Lage Beine gesteigert P e0"	6:55 PM 400/2500
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:08 PM 100/2600
8 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:15 15 Delphin mitbKraulbeine voll Rest locker 25 Delphin schnell, Rest locker  P 20"	7:13 PM 400/3000
6 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:30 vor dem Start 8 Liegestütz 25 erste Lage voll, 25 locker beliebig 8x aus dem Becken rausdrücken Von oben 15 erste Lage voll, Rest locker 30-40" Pause, dann von vorne	7:25 PM 600/3600
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 04:30 Aus	7:42 PM 200/3800

## Di. 2. Okt. 2018 6:00 PM - 7:32 PM (92 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181002-w8

Distanz: 4100 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
1 x 300 1. Lage Beine Brett GA1 @ 06:00 25-50 im Wechsel Rückenbeine und Kraulbeine	6:08 PM 300/600
1 x 1500 Kraul ganze Lage GA1 @ 22:30 50-100-150-200-250-250-200-150-100-50 Kraul und kein Kraul im 100m Wechsel P20"	6:16 PM 1500/2100
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:40 PM 100/2200
1 x 1050 1. Lage ganze Lage GA2 @ 20:00 400 GA1 , P 60 300 GA1-2, P 80 200 GA2, P 100 100 WA, P 120 50 MAX	6:46 PM 1050/3250
1 x 100 Warmup/Recovery @ 04:00 Locker	7:08 PM 100/3350
5 x 150 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:30 100 Kraul GA1 + 25 Atemmangel (7er) + 25 Brust oder Rücken locker	7:14 PM 750/4100

---

---

## Do. 4. Okt. 2018 7:15 PM - 8:37 PM (82 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181004-w8

Distanz: 4000 25M Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 75 Maul, 50 Rücken, 25 Hundepaddeln	7:15 PM 300
12 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 3x gesteigert 3x beliebig schnell 3x Kraul ohne zu atmen 3x beliebig 15 voll, 10 locker	7:21 PM 300/600
1 x 300 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 04:30	7:29 PM 300/900
1 x 200 Kraul Arme Pull Buoy @ 03:30	7:33 PM 200/1100
8 x 25 gemischt gemischt Sprint @ 00:35 2x beliebig gesteigert 2x beliebig voll 2x Kraul ohne zu atmen 2x beliebig 15voll 10 locker	7:37 PM 200/1300
1 x 300 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 05:30	7:41 PM 300/1600
1 x 200 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 03:00	7:47 PM 200/1800
4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:50 10m voll Frequenz so hoch wie geht 15m locker	7:50 PM 100/1900
6 x 100 Kraul ganze Lage Flossen und Paddles GA1-2 @ 01:35 Pause 15"	7:53 PM 600/2500
1 x 100 Rücken ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30 25 Beine, 25 altdeutsch locker	8:03 PM 100/2600
4 x 50 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles Lactate Peak @ 01:15 35 voll, 15 locker	8:05 PM 200/2800
1 x 200 Rücken ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:00 50 eine, 50 ganze, 50 Beine, 50 altdeutsch	8:10 PM 200/3000
4 x 25 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles Sprint @ 00:50	8:14 PM 100/3100
1 x 200 gemischt Warmup/Recovery @ 04:00 50 Beine 50 ganze 50 Hundepaddeln / Entenschwimmen 50 ganze	8:17 PM 200/3300
4 x 25 1. Lage Übungen @ 01:30 Abstoss, gleiten bis zum Stillstand P 20" Jedesmal etwas weiter	8:21 PM 100/3400

---

6 x 100 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:30  
1er, 2er, 3er, 4er Zug  
P 15 sec

---

8:27 PM  
600/4000

## Fr. 5. Okt. 2018 6:00 PM - 7:47 PM (107 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181005-w8

Distanz: 4300 50m Bahn

---

3 x 200 Kraul ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:15	6:00 PM
#1 ein	600
#2 50 Beine ohne Brett, 50 ganze	
#3 50 Hundepaddeln, 50 ganze, 50 Entenschwimmen, 50 ganze	
P 20"	
<hr/>	
4 x 50 Beine @ 02:00	6:11 PM
Delphinbeine in Bauch oder Rückenlage tauchen	200/800
#1 15 tauchen, Rest locker 60" P	
#2 25 tauchen, Rest locker 70" P	
#3 35 tauchen , Redt locker P 80"	
#4 tauchen soweit wie möglich	
<hr/>	
6 x 100 1. Lage ganze Lage @ 02:15	6:21 PM
25 voll, Rest locker	600/1400
P 45"	
<hr/>	
1 x 200 @ 05:00	6:37 PM
,ocker	200/1600
<hr/>	
6 x 350 1. Lage gemischt GA2 @ 08:00	6:44 PM
25 tauchen, 100m erste Lage voll 225m locker	2100/3700
Start alle 8 oder 2min Pause	
<hr/>	
1 x 600 gemischt gemischt Flossen GA1 @ 12:00	7:34 PM
100 Beine , 100 Kraul, 100 Brustarme/ Delphinbeine	600/4300

---

---

# Mo. 8. Okt. 2018 6:00 PM - 7:50 PM (110 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181008-w7  
Distanz: 4700 50m Bahn

1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:30	6:00 PM
Anstoß so lange gleiten wie möglich locker locker weiter	400
Startsprung gleiten so lange wie möglich, Rest locker	
10 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 00:50	6:09 PM
Bei jedem 1 Sekunde weniger Pause	500/900
Mit 15 „ Pause beginnen	
1 x 200 Rücken gemischt GA1 @ 04:00	6:19 PM
50 ganze, 50 Beine	200/1100
8 x 50 Rücken ganze Lage GA1-2 @ 01:10	6:25 PM
15m Delphinbeine UW, Rest flüssig	400/1500
1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 03:30	6:37 PM
50 Delphin, 50 Brust	200/1700
6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	6:42 PM
15m gesteigert, 5 Züge so schnell wie geht, Rest locker	300/2000
1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:30	6:50 PM
Minilagen	200/2200
1 x 2 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	6:56 PM
1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00	1000/3200
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30	
3 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 01:45	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen Lactate Peak @ 01:30	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30	7:16 PM
Locker	100/3300
1 x 4 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:50	7:20 PM
1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:40	1200/4500
3 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:50	
1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:50	
2 x 100 1. Lage Beine Flossen @ 01:50	
1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:30	
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:00	7:44 PM
Aus	200/4700



## Di. 9. Okt. 2018 6:00 PM - 7:24 PM (84 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181009-w7

Distanz: 2700 50m Bahn

---

1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 01:30 Ein	6:00 PM 200
1 x 600 1. Lage gemischt Brett GA1 @ 12:00 Arme und Beine gemischt	6:01 PM 600/800
5 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 07:00	6:13 PM 500/1300
1 x 500 1. Lage gemischt Warmup/Recovery @ 01:30 Arme eine ganze Lage gemischt	6:48 PM 500/1800
8 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 03:00	6:50 PM 400/2200
1 x 500 1. Lage gemischt Flossen Warmup/Recovery @ 10:00 Gemischt Arme Beine	7:14 PM 500/2700

---

---

## Do. 11. Okt. 2018 7:15 PM - 8:35 PM (80 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181011-w7

Distanz: 3900 25M Bahn

---

3 x 100 gemischt ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 01:40 75 ganze, 25 Minilagen	7:15 PM 300
6 x 50 gemischt Beine Flossen Warmup/Recovery @ 01:00 25 Del 25 Kraul	7:20 PM 300/600
12 x 25 1. Lage ganze Lage Flossen GA1-2 @ 00:25	7:26 PM 300/900
6 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:30 Ohne Flossen 12,5 Hundepaddeln , 12,5 ganze	7:31 PM 300/1200
8 x 25 1. Lage Beine Sprint @ 01:00 Ohne Brett voll	7:40 PM 200/1400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Baden	7:48 PM 100/1500
2 x   20 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:30 5min Baden zwischen den beiden Serien	7:51 PM 1000/2500
7 x 200 gemischt gemischt GA1 @ 03:20 75 Kraul 25 Rücken 3x Arme mit PullBuoy 4x ganze	8:11 PM 1400/3900

---

---

## Fr. 12. Okt. 2018 6:00 PM - 7:45 PM (105 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181012-w7

Distanz: 4700 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt GA1 @ 08:00	6:00 PM
25 ganze, 25 Hundepaddeln, 25 Badewanne, 25 ganze	400
<hr/>	
4 x 150 gemischt ganze Lage GA1 @ 02:30	6:10 PM
50 Kr, Bru, Del	600/1000
<hr/>	
6 x   1 x 50 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:00	6:22 PM
5ervZug	600/1600
1 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:00	
25 Br, 25 Del von 1-3 gesteigert	
<hr/>	
4 x 150 Lagen ganze Lage GA1 @ 02:30	6:36 PM
25 Del, 50 Rü, 25 Best regards, 50 Kr	600/2200
<hr/>	
6 x   1 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:00	6:48 PM
5er Zug	600/2800
1 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00	
90%	
<hr/>	
4 x 150 Kraul ganze Lage GA1 @ 02:30	7:02 PM
100 3er, 50 90% 5er	600/3400
<hr/>	
6 x   1 x 50 Kraul ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 00:50	7:14 PM
5er Zug	600/4000
1 x 50 Kraul ganze Lage Flossen und Paddles GA2 @ 01:00	
Gesteigert 1-3	
<hr/>	
1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00	7:27 PM
Locker	100/4100
<hr/>	
4 x 150 1. Lage Beine Brett GA1 @ 03:15	7:32 PM
	600/4700

---

---

## Mo. 15. Okt. 2018 6:00 PM - 7:36 PM (96 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181015-w6

Distanz: 4200 50m Bahn

---

1 x 1000 gemischt Übungen GA1 @ 20:00 200 Kr/Rü, 200 Beine, 200 Kr/Br , 200 Beine, 200 Kr/Del	6:00 PM 1000
4 x 50 Delphin Beine Flossen GA1-2 @ 01:30 Delbeine unter Wasser, so weit wie möglich ohne zu atmen	6:22 PM 200/1200
8 x 150 gemischt ganze Lage Paddles & PullBuoy GA1 @ 03:00 2x( 2xKraul 3,5,7er 20" P, 1x Beliebig locker, 1x Kraul schnell)	6:30 PM 1200/2400
3 x 50 Delphin Beine Flossen GA1-2 @ 01:20 Beine unter Wasser, soweit wie möglich ohne zu atmen, von 1-3 gesteigert	6:56 PM 150/2550
6 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:40 2x (2x zwischen den roten Leinen nicht atmen!, 50 Rü soweit wie möglich unter Wasser ohne zu atmen, 50 Br 3 Tauchzüge, P 20")	7:02 PM 600/3150
2 x 50 Delphin Beine Flossen SA @ 01:30 Delbeine unter Wasser, schnell,	7:14 PM 100/3250
3 x 200 gemischt ganze Lage Flossen GA1 @ 01:30 100 Kraul, 100 beliebig Pause 20" Dann 10"	7:19 PM 600/3850
1 x 50 Delphin Beine Flossen Sprint @ 01:30 Von oben, ohne zu atmen, voll	7:25 PM 50/3900
1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:30 Locker	7:29 PM 300/4200

---

---

## Di. 16. Okt. 2018 6:00 PM - 7:33 PM (93 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181016-w6  
Distanz: 3450 50m Bahn

1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 06:30 Einschwimmen	6:00 PM 400
1 x 300 1. Lage Beine Brett GA1 @ 06:00	6:08 PM 300/700
1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 04:00 Minilagen	6:16 PM 200/900
8 x 50 Lagen ganze Lage @ 01:30 400 Lagen gebrochen 15" P	6:22 PM 400/1300
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 1-5 bis 90% gesteigert P 20" 60" Extrapause 1x 50 von oben voll	6:36 PM 300/1600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:47 PM 100/1700
6 x 50 ganze Lage GA2 @ 01:30 2. Lage 1-5 bis 90 % gesteigert P 20" 60" Extrapause 1x50 von oben voll	6:53 PM 300/2000
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:04 PM 100/2100
5 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 02:00 1-4 bis 90 % gesteigert P 30" 60" Extrapause 1xvoll	7:09 PM 500/2600
1 x 150 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:21 PM 150/2750
1 x 200 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 03:00 Voll von oben	7:26 PM 200/2950
1 x 500 1. Lage ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 01:30 250 ganze Lage mit Flossen 250 Beine mit Flossen	7:31 PM 500/3450

## Do. 18. Okt. 2018 7:15 PM - 8:41 PM (86 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181018-w6  
Distanz: 3700 25M Bahn

---

1 x 300 GA1 @ 03:30 Einschwimmen	7:15 PM 300
4 x 75 Lagen Übungen GA1 @ 01:30 25 Bei e, 25 einarmig, 25 GL P 20"	7:20 PM 300/600
4 x 75 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:30 Je 25 3,5,7er P 20"	7:28 PM 300/900
8 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 25 voll, 25 locker	7:36 PM 400/1300
2 x 4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:45 P 15s	7:50 PM 1400/2700
2 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 P 30 "	
1 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 02:30 P 60"	
2 x 50 1. Lage ganze Lage SA @ 01:30 P30"	
4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:45 P 15"	
1 x 200 Warmup/Recovery @ 01:30 Baden	
Alles schnell, Erste Serie 1. Lage, 2. Serie 2. Lage	
10 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 01:45 Flüssige GA1 Tempo P 20"	8:23 PM 1000/3700

---

---

## Fr. 19. Okt. 2018 6:00 PM - 7:46 PM (106 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181019-w6

Distanz: 4450 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	6:00 PM 300
4 x 50 gemischt Übungen GA1 @ 01:00 Stück Hundepaddeln Stück ganze Lage P 15"	6:08 PM 200/500
3 x 100 1. Lage Arme Paddles GA1 @ 02:00 1-3 gesteigert P 20"	6:14 PM 300/800
8 x 125 Lagen ganze Lage GA1-2 @ 02:00 Ersten mit Delphin anfangen, zweiten mit Rücken usw P 25"	6:22 PM 1000/1800
1 x 800 1. Lage Arme GA1 @ 15:00 1min Pause	6:40 PM 800/2600
8 x 100 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 01:45 15" P	6:57 PM 800/3400
16 x 50 1. Lage Arme Pull Buoy GA1 @ 01:00 15" P 4 Kraul, 4 Rücken, 4. Brust , 4 Kraul	7:13 PM 800/4200
1 x 150 @ 04:00 Locker	7:31 PM 150/4350
4 x 25 Delphin ganze Lage Sprint @ 02:00 4x20 Delphin gesteigert 1-3 , der vierte voll Von oben	7:37 PM 100/4450

---

---

# Mo. 22. Okt. 2018 6:00 PM - 7:34 PM (94 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181022-w5

Distanz: 4125 50m Bahn

---

4 x	In Lagen Reihenfolge 1 x 100 Beine GA1 @ 02:00 15" P 2 x 50 Übungen GA1 @ 01:00 Stück einarmig Stück ganze Lage 2 x 75 gemischt GA1 @ 01:30 25 Beine, 25 Stück Beine, Stück ganze Lage, 25 ganze Lage gesteigert P 10" 1 x 100 ganze Lage GA1 @ 01:45	6:00 PM 1800
3 x	3 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 2 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 90" Pause zwischen den Serien	6:37 PM 525/2325
1 x 600	1. Lage Arme GA1 @ 12:00 P 30"	6:57 PM 600/2925
1 x 500	1. Lage ganze Lage GA1 @ 09:30 P 20"	7:11 PM 500/3425
1 x 400	1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:30 20" P	7:22 PM 400/3825
1 x 300	1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:30	7:32 PM 300/4125

---

---



## Di. 23. Okt. 2018 6:00 PM - 7:33 PM (93 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181023-w5

Distanz: 3450 50m Bahn

---

1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 06:30 Einschwimmen	6:00 PM 400
1 x 300 1. Lage Beine Brett GA1 @ 06:00	6:08 PM 300/700
1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 04:00 Minilagen	6:16 PM 200/900
8 x 50 Lagen ganze Lage @ 01:30 400 Lagen gebrochen 15" P	6:22 PM 400/1300
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 1-5 bis 90% gesteigert P 20" 60" Extrapause 1x 50 von oben voll	6:36 PM 300/1600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:47 PM 100/1700
6 x 50 ganze Lage GA2 @ 01:30 2. Lage 1-5 bis 90 % gesteigert P 20" 60" Extrapause 1x50 von oben voll	6:53 PM 300/2000
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:04 PM 100/2100
5 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 02:00 1-4 bis 90 % gesteigert P 30" 60" Extrapause 1xvoll	7:09 PM 500/2600
1 x 150 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:21 PM 150/2750
1 x 200 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 03:00 Voll von oben	7:26 PM 200/2950
1 x 500 1. Lage ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 01:30 250 ganze Lage mit Flossen 250 Beine mit Flossen	7:31 PM 500/3450

---

---

## Do. 25. Okt. 2018 7:15 PM - 8:41 PM (86 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181025-w5

Distanz: 4325 25M Bahn

---

1 x 400	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:30 Ein	7:15 PM 400
1 x 300	1. Lage gemischt GA1 @ 06:00 50 Beine 50 ganze	7:23 PM 300/700
8 x 25	1. Lage ganze Lage GA2 @ 00:30 3-4 Delphinbeinschläge unter Wasser auf flüssigen Übergang zum schwimmen achten	7:29 PM 200/900
6 x	1 x 50 1. Lage Beine GA2 @ 01:00 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:50 Gesteigert bis voll 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:15	7:33 PM 1200/2100
1 x	1 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P 1 x 75 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 2 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P 1 x 75 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 3 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P 1 x 75 1. Lage ganze Lage @ 01:40 4 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:10 10" P	7:58 PM 975/3075
1 x 200	1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	8:14 PM 200/3275
2 x	Intensität in der Serie steigern Zweite Serie härter als die. Erste 1 x 25 1. Lage ganze Lage GA2 @ 00:40 1 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:00 1 x 125 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30 1 x 150 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:00	8:19 PM 1050/4325

---

---

## Fr. 26. Okt. 2018 6:00 PM - 7:14 PM (74 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181026-w5  
Distanz: 4500 50m Bahn

---

1 x 500	Lagen ganze Lage GA1 @ 08:00 50 Kr, 50 Rü, 100 beliebig, 50 S	6:00 PM 500
4 x 50	1. Lage Beine Brett Sprint @ 01:30 #1 25lo, 25 sch #2 25 Schn, 25 lo #3 50 lo #4 50 schnell P 20"	6:10 PM 200/700
2 x	1 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:30 Auf den zweiten 50 3-4 Züge weniger als auf den ersten 85% 1 x 200 1. Lage ganze Lage @ 03:00 Zweiten 100 schneller als die ersten P 30" 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:30 85% auf den 2. 50m 3-4 Züge weniger als auf den ersten 1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 05:00 Zweite Hälfte deutlich schneller 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:30 Auf den zweiten 50m 3-4 Züge weniger als auf den ersten 1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 07:00 Zweite Hälfte schneller als die erste	6:18 PM 2400/3100
1 x 500	1. Lage Übungen Flossen und Paddles GA1 @ 08:00 200m linkes Paddle, rechte Flosse 200m rechte Paddle, linke Flosse 100m beides	6:59 PM 500/3600
3 x 300	gemischt ganze Lage GA1 @ 01:30 50 Beine, 50 einarmig, 50 ganze 1x Del, 1xRücken, 1x Brust P 30"	7:09 PM 900/4500

---

---

# Mo. 29. Okt. 2018 6:00 PM - 7:39 PM (99 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181029-w4  
Distanz: 4550 50m Bahn

1 x 350	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 07:30 Ein	6:00 PM 350
12 x 50	gemischt gemischt GA1 @ 01:00 1. Lage Übungen 2. Lage locker 20"P	6:09 PM 600/950
4 x	1 x 50 1. Lage gemischt GA1-2 @ 01:00 25 BEINE, 25 ganze 15"P 1 x 100 1. Lage gemischt GA1-2 @ 01:50 50 Beine, 50 ganze P 20" 1 x 150 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:30 30" P	6:23 PM 1200/2150
3 x	1 x 50 Kraul ganze Lage GA2 @ 00:50 Gesteigert 15"P 1 x 50 ganze Lage GA2 @ 01:00 Kein yKraul Gesteigert 20"P 1 x 50 Kraul ganze Lage Sprint @ 01:30 Schnell 45" P	6:42 PM 450/2600
5 x	1 x 50 1. Lage Beine Lactate Peak @ 01:10 Voll 20" P 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 Abstoss, Übergang, 5/8 Züge vol 15"P 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:10 Übergang, 35m voll 20"P 1 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 01:45 200m Schnitt ziemlich hart 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:15 Flüssig 45"P	6:54 PM 1750/4350
1 x 200	Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:33 PM 200/4550

## Di. 30. Okt. 2018 6:00 PM - 7:40 PM (100 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181030-w4

Distanz: 4300 50m Bahn

---

1 x 400	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Ein	6:00 PM 400
1 x 400	Kraul Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 08:00	6:10 PM 400/800
5 x	1 x 50 1. Lage Beine @ 01:15 20" P 2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 25 geseigert 20" P 25 voll 30" P	6:20 PM 500/1300
1 x 500	Brust ganze Lage Flossen GA1 @ 09:30 15m Delphinbeine nach Start und Wenden	6:34 PM 500/1800
2 x	1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:45 20" P 1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:45 Schneller 5 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Geraden flüssig, ungeraden schnell P 15 SP 1:00	6:46 PM 1300/3100
4 x	2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 8/4 Züge voll P20" 1 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:00 Ziemlich voll 1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:15 Locker	7:11 PM 800/3900
1 x 400	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Gemischt aus	7:31 PM 400/4300

---

---

## Do. 1. Nov. 2018 7:15 PM - 8:43 PM (88 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181101-w4

Distanz: 3300 25M Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Ein	7:15 PM 400
12 x 50 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:15 Lagenreihenfolge ohne Kraul Ungerade Übung/Beine Gerade Beine/ Übung	7:23 PM 600/1000
4 x 75 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:45 Del, Rü, Br 85%	7:38 PM 300/1300
4 x 25 Delphin ganze Lage Sprint @ 01:00 Oll	7:45 PM 100/1400
4 x 75 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:45 Del, Rü, Br 85%	7:49 PM 300/1700
4 x 25 Rücken ganze Lage Sprint @ 01:00 Voll	7:56 PM 100/1800
4 x 75 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:45 Del, Rü, Br 85%	8:00 PM 300/2100
4 x 25 Brust ganze Lage Sprint @ 01:00 Voll	8:07 PM 100/2200
4 x 75 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:45 Del, Rü, Br 85%	8:11 PM 300/2500
4 x 25 Kraul ganze Lage Sprint @ 01:00 Vol	8:18 PM 100/2600
1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1 @ 08:00 Locker	8:22 PM 300/2900
2 x 100 Lagen ganze Lage Lactate Peak @ 04:00 Von oben voll	8:30 PM 200/3100
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	8:38 PM 200/3300

---

---

## Fr. 2. Nov. 2018 6:00 PM - 7:38 PM (98 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181102-w4

Distanz: 3950 50m Bahn

---

3 x 150 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:15 Beliebig, Kraul, Rücken 20"P	6:00 PM 450
1 x 400 Kraul ganze Lage @ 08:00 Jede Bahn die letzten 10m voll	6:08 PM 400/850
4 x 300 gemischt gemischt GA1 @ 05:30 1, Kraularme PB 2. Kraul oder Rücken 3. Kraul Beine 4. 3erZug P 40"	6:18 PM 1200/2050
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:42 PM 100/2150
4 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:30 Voll	6:48 PM 200/2350
3 x 400 1. Lage ganze Lage @ 07:30 #1 Kraul oder Rücken #2 150 Kraul, 50 Minilagen #3 Arme Paddle PB 3er Zug P 45"	7:00 PM 1200/3550
4 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:30 Voll	7:24 PM 200/3750
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:32 PM 200/3950

---

---

# Mo. 5. Nov. 2018 6:00 PM - 7:43 PM (103 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181105-w3  
Distanz: 4300 50m Bahn

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Ein	6:00 PM 400
8 x 50 1. Lage Arme Pull Buoy GA1-2 @ 01:10 Die ersten und letzten 10m Sprint P 20"	6:10 PM 400/800
6 x 75 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:30 2,4,6er Zug 20"P	6:21 PM 450/1250
1 x 550 1. Lage Beine Brett @ 12:30 25 lo, 25 schnell 25 lo 50 schnell 25 lo, 75 schnell 25 lo, 50 schnell 25 lo, 75 schnell 25 lo 50 schnell 25 lo, 25 schnell 25 lo	6:32 PM 550/1800
4 x   1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:00   1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15   5/10 Züge voll Rest locker	6:46 PM 600/2400
Versuchen. Bestzeit plus 8-10 sec zu halten zwischen den Serien jeweils 3 min Pause	
6 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 01:50	7:01 PM 600/3000
5 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 01:45	7:14 PM 500/3500
4 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 01:40	7:25 PM 400/3900
1 x 400 Warmup/Recovery @ 08:30 Aus	7:34 PM 400/4300



## Di. 6. Nov. 2018 6:00 PM - 7:30 PM (90 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181106-w3

Distanz: 4200 50m Bahn

---

Heute etwas lockerer

---

1 x 300	gemischt Warmup/Recovery @ 01:30 Ein	6:00 PM 300
6 x	1 x 100 1. Lage Beine Brett GA1 @ 02:00 20" P 2 x 50 ganze Lage GA1 @ 01:30 50 erste Lage, gesteigert jeweils auf 25m, 30" P 50 zweite Lage gesteigert jeweils auf 25m 30" P	6:03 PM 1200/1500
4 x	1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00 30" P 4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 Übergang 4/8 Züge voll 20" P	6:35 PM 1600/3100
1 x 400	1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 06:00 Ca 1:25 Schnitt	7:05 PM 400/3500
6 x 50	1. Lage ganze Lage SA @ 01:00 Ca 4 Sekunden über Bestzeit P 20"	7:13 PM 300/3800
1 x 400	Kraul Paddles & PullBuoy GA1 @ 08:00	7:21 PM 400/4200

---

---

## Do. 8. Nov. 2018 7:15 PM - 8:33 PM (78 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181108-w3

Distanz: 3100 25M Bahn

---

Bei den Sprints heute bitte Konzentration auf hohe Frequenz, Beine und saubere Technik

---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 04:00 Rücken, Brust , Kraul in beliebigem Wechsel	7:21 PM 200/500
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00 25m erste Lage Zeitlupenschwimmen. Auf Eintauchen der Hand, Zugphase und Druckphase achten, 25 Rücken Beine 20" P	7:25 PM 200/700
4 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1-2 @ 01:50 25 gesteigert , 75m länger Zug, strecken 20" P	7:29 PM 400/1100
6 x 100 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:30 Mit Startsprung, 25m voll, hohe Frequenz 75 locker 45-60" P	7:36 PM 600/1700
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:51 PM 100/1800
4 x 50 1. Lage gemischt Sprint @ 01:30 25Beine voll, 25 Arme locker 45" P	7:54 PM 200/2000
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	8:00 PM 100/2100
4 x 50 1. Lage ganze Lage Paddles Sprint @ 01:30 25 mit Paddles voll, 25 locker P 45"	8:03 PM 200/2300
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	8:09 PM 100/2400
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 25 Sprint, wenn geht mit Zeitnahme 25 locker P 45"	8:13 PM 200/2600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	8:19 PM 100/2700
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 Abstoss, Gleiten bis zum Stillstand, 25m voll, WENDE, Rest locker P 45"	8:22 PM 200/2900
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:00 Locker	8:28 PM 200/3100

---

---

**Fr. 9. Nov. 2018 6:00 PM - 7:37 PM (97 Min.)**

Gruppe: Leistungsgruppe

20181109-w3

Distanz: 4250 50m Bahn

---

**T-Shirt was nd Turnhose mitbringen**

---

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	6:00 PM 300
1 x 300 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:30 50 Kraul, 50 Rücken	6:08 PM 300/600
2 x   6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 15 Sprint Widerstand (T-Shirt,Hose ) 35 Rekom SP 200 Rekom Zweite Serie mit normaler Kleidung	6:12 PM 600/1200
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:32 PM 100/1300
1 x 2200 1. Lage ganze Lage SA @ 40:00 300 GA1, 300 aktive P 100 max, 300 aktive P 200 GA1, 300 aktive P 2 x 50 max,P 30 100 GA1, 300 aktive P 4 x 25 max, P 30	6:37 PM 2200/3500
5 x 150 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:30 100 Kraul GA1 + 25 Atemmangel (7er) + 25 Brust oder Rücken locker	7:19 PM 750/4250

---

---

## Mo. 12. Nov. 2018 6:00 PM - 7:24 PM (84 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181112-w2

Distanz: 3550 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	6:00 PM 300
1 x 300 1. Lage gemischt GA1 @ 06:30 50 Beine 50 ganze	6:08 PM 300/600
10 x 75 1. Lage ganze Lage @ 01:30 #1—3 flott #4—6 gesteigert #7—9 voll anfangen, langsamer Erdnüsse #10 locker P 20"	6:17 PM 750/1350
5 x 100 1. Lage gemischt GA2 @ 02:15 50 Beine schnell, 50 ganze schnell P 45" 50 locker nach 3x	6:34 PM 500/1850
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1 @ 08:30 50 Delphin einarmig, 50 1 Lage	6:47 PM 400/2250
6 x   1 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:15 50 schnell 8 Liegestütz 50 chnell 30" P 1 x 50 1. Lage Arme GA1 @ 01:30 Flüssig 30" P 3. in Pause nach 3x	6:57 PM 900/3150
1 x 400 Kraul Arme Paddles Warmup/Recovery @ 01:30 Aus	7:22 PM 400/3550

---

---

## Di. 13. Nov. 2018 6:00 PM - 7:39 PM (99 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181113-w2  
Distanz: 4250 50m Bahn

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	6:00 PM 300
1 x 600 1. Lage gemischt Flossen GA1 @ 12:30 300 Beine, 300 ganze	6:08 PM 600/900
1 x 1000 Kraul ganze Lage GA1 @ 18:30 50/150/300/200/150/1000/50 50er Schnitt ca 35-40" P 30"	6:23 PM 1000/1900
4 x   2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 4/8 Züge vvooll	6:43 PM 800/2700
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:15 Flüssig	
1 x 50 1. Lage ganze Lage SA @ 01:00 Schnell	
2 x   1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:45 Flüssig 20" P	7:03 PM 1000/3700
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00 Flüssig 30" P	
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 Ungeraden flüssig, geraden schnell 20" P	
1 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:30 Von oben	7:23 PM 50/3750
1 x 500 Kraul ganze Lage Paddles GA1 @ 11:30	7:26 PM 500/4250

## Do. 15. Nov. 2018 7:15 PM - 8:35 PM (80 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20181115-w2

Distanz: 3700 25M Bahn

---

1 x 300	gemischt Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	7:15 PM 300
6 x	1 x 50 1. Lage Beine Brett GA1-2 @ 01:15 Flüssig, 20" P 2 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1x gesteigert, 1x flüssig 20"P	7:21 PM 900/1200
3 x 200	1. Lage ganze Lage GA2 @ 04:00 4x50 10" P Jeden 50er und von 1-4 gesteigert	7:41 PM 600/1800
4 x	1 x 100 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:50 75 schnell, 25 locker 20" P 1 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:00 Voll 20" P 1 x 50 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:30 Locker 30" P	7:53 PM 800/2600
6 x 50	1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 1x locker, 1x voll	8:10 PM 300/2900
6 x 50	1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 1x locker, 2x voll	8:17 PM 300/3200
1 x 500	Kraul ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 09:30	8:25 PM 500/3700

---

---

**Fr. 16. Nov. 2018 6:00 PM - 7:38 PM (98 Min.)**

Gruppe: Leistungsgruppe

20181116-w2

Distanz: 3400 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:30 Ein	6:00 PM 400
4 x   1 x 100 Beine GA1 @ 02:15 Abwechselnd Delphinbeine auf dem Rücken, Kraul 20" P 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 Gesteigert	6:10 PM 600/1000
8 x 50 1. Lage ganze Lage Flossen GA1-2 @ 01:15 Mit Flossen, auf die Delphinbeinschläge und das Auftauchen konzentrieren 30" P	6:26 PM 400/1400
6 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:45 50 flüssig, dritten 25 voll, Frequenz, 25 flüssig 30" P	6:38 PM 600/2000
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:51 PM 100/2100
6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 1 locker, 1 voll P 30"	6:56 PM 300/2400
8 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:50 1 locker 1 15m voll Frequenz! P 20"	7:06 PM 200/2600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	7:14 PM 100/2700
6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 1 locker 2 schnell 30" P	7:19 PM 300/3000
1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:30 200 Beine, 200 ganze	7:28 PM 400/3400

---

---

## Mo. 19. Nov. 2018 6:00 PM - 7:39 PM (99 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181119-w1  
Distanz: 3700 50m Bahn

1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Ein	6:00 PM 400
1 x 300 gemischt Übungen GA1 @ 06:30 Delphin, Rücken, Brust einarmig	6:10 PM 300/700
8 x 50 1. Lage Beine Brett GA1 @ 01:30 20" P	6:18 PM 400/1100
5 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:00 #1 1 Delphinbeine unter Wasser nach Start und Wende ... #5 5 Delphinbeine 30" P	6:32 PM 500/1600
1 x 300 gemischt Flossen GA1 @ 05:30 50 Delphinbeine auf dem Rücken, 100 erste xLage	6:44 PM 300/1900
2 x 6 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 Ungeraden 4/8 Züge voll Gerade schnell auf Anschlag achten 1 x 50 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:30 6 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:30 Ungerade 4/8 Züge voll Gerade locker 6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 Ungerade 35m voll Gerade locker 30" P	6:52 PM 1300/3200
1 x 500 gemischt ganze Lage Paddles Warmup/Recovery @ 09:30 Locker aus	7:29 PM 500/3700



## Di. 20. Nov. 2018 6:00 PM - 7:34 PM (94 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20181120-w1  
Distanz: 3000 50m Bahn

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	6:00 PM 300
4 x 75 1. Lage Übungen GA1 @ 01:45 25 Li, 25 re, 25 ganze P 20"	6:08 PM 300/600
8 x 50 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:15 2x Rücken einarmig, der andere Arm jeweils gestreckt nach oben 2x Beine 2x Brust 3 Beinschläge 1ganze Lage 2x Delphin 2re 2li 2ganze 20" P	6:17 PM 400/1000
4 x 2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:45 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 25 voll, Rest locker Alles in Renntempo! Nach 2 Runden 1min Pause plus 50 locker	6:29 PM 600/1600
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:49 PM 100/1700
6 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:45 15m voll, Frequenz!	6:55 PM 150/1850
1:00 Pause	6:59 PM
6 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 20M voll, Frequenz! P 20"	7:00 PM 150/2000
1:00 Pause	7:04 PM
3 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	7:05 PM 150/2150
1:00 Pause	7:10 PM
6 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:30 10" P	7:11 PM 150/2300
1:00 Pause	7:14 PM
4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	7:15 PM 100/2400
1 x 600 1. Lage gemischt GA1 @ 12:30 200 Ganze, 200 Beine, 200 Arme	7:21 PM 600/3000

**Do. 22. Nov. 2018 7:15 PM - 8:11 PM (56 Min.)**

Gruppe: Keine auswahl

20181122-w1

Distanz: 2500 25M Bahn

---

1 x 600 gemischt Warmup/Recovery @ 12:30	7:15 PM
Davon 200m Beine	600
<hr/>	
4 x   3 x 25 Delphin ganze Lage Sprint @ 00:45	7:27 PM
Übergang, unter Wasser lang machen bei den Delphinbeinen	600/1200
1 x 75 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:45	
25er weise gesteigert	
<hr/>	
1 x 200 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 03:30	7:43 PM
	200/1400
<hr/>	
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:30	7:47 PM
Flüssig	200/1600
<hr/>	
2 x   2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:30	7:50 PM
1 voll, 1 flüssig	500/2100
P 10	
2 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	
#1 35m voll	
#2 flüssig	
15" P	
2 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	
1 voll, 45" P	
1 locker	
60" P	
<hr/>	
1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:30	8:02 PM
	400/2500

---

---

## Fr. 23. Nov. 2018 6:00 PM - 7:09 PM (69 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181123-w1

Distanz: 2600 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:30 Ein	6:00 PM 400
6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 Abwechselnd 4/8 Züge voll, 5/10 Züge langsam P 20"	6:10 PM 300/700
4 x 3 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:45 P 30" SP 1:00 #1 90% GA2 #2 75% GA1 #3 2x gebrochene 100er Renntempo mit 10" P 1x 100 öpcker #4 2x 75% GA1, 1x im Renntempo gebrochen mit 10" P	6:20 PM 1200/1900
1 x 200 @ 05:30 Locker	6:43 PM 200/2100
2 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 04:00 Von oben	6:50 PM 100/2200
1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:30 Aus	7:00 PM 400/2600

---

---

# Mo. 26. Nov. 2018 6:00 PM - 7:13 PM (73 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181126-w0

Distanz: 2350 50m Bahn

1 x 800 gemischt Warmup/Recovery @ 16:00	6:00 PM
Mindestens 200m technische Übungen und 200m Beine	800
2 x 2 x 50 1. Lage Beine GA1-2 @ 01:20	6:18 PM
20" P	400/1200
4 x 25 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00	
Ungerade einarmig mit extremem Beinschlag	
20" P	
Geraden gesteigert	
45" P	
2 x 4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40	6:33 PM
1x voll, 1x locker	500/1700
1 x 50 ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:30	
Locker	
2 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:20	
1x 35m voll	
1x locker	
P 30"	
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30	6:49 PM
,ocker	100/1800
2 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:30	6:54 PM
2x 20 Rest der Bahn locker	100/1900
1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	7:01 PM
	50/1950
1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:00	7:05 PM
Locker	400/2350

## Di. 27. Nov. 2018 6:00 PM - 7:10 PM (70 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20181127-w0

Distanz: 1875 50m Bahn

---

1 x 500 gemischt Warmup/Recovery @ 10:30 Ein	6:00 PM 500
8 x 25 1. Lage ganze Lage Flossen GA2 @ 00:45 Übergang	6:12 PM 200/700
8 x 25 1. Lage ganze Lage GA2 @ 00:45 Übergang	6:20 PM 200/900
1 x 150 1. Lage ganze Lage GA1 @ 04:00	6:28 PM 150/1050
1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 4/8 Züge voll	6:34 PM 50/1100
2 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:45 1x voll, 1x locker	6:38 PM 50/1150
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:30 Locker	6:41 PM 100/1250
1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 5/10 Züge voll	6:46 PM 50/1300
1 x 100 gemischt Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:49 PM 100/1400
1 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	6:54 PM 25/1425
1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	6:58 PM 50/1475
1 x 400 Kraul ganze Lage Paddles Warmup/Recovery @ 08:30 Aus	7:01 PM 400/1875

---

---