

# Grundlagenausdauerprogramm II

(Umfang: 3,5 km)



<b>Intensität:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 65-75% der <math>HF_{max}</math> (Schwimmen) oder</li><li>• 85-90% der aktuellen 100 m Bestzeit</li></ul>
<b>Ziel:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ökonomisierung der Herz – Kreislauf – Arbeit &amp; Bewegungstechnik</li><li>• Entwicklung &amp; Stabilisierung der Grundlagenausdauer</li></ul>
<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 400m Einschwimmen (locker &amp; wechselnde Lagen / Beinbewegungen)</li><li>• 3 x (3x100 m Beine; 3x100 Arme; 3x100 gesamt)<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Rücken/Kraul im 50er Wechsel</li><li>• 2. Brust/Rücken</li><li>• 3. Kraul (alles im GA1 mit 15 sec Pause)</li></ul></li><li>• 4x 50m (davon 12,5m voll &amp; den Rest in beliebiger Lage locker)</li><li>• 200m Ausschwimmen</li></ul>
<b>Profi-Tipp:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zu Saisonbeginn Intervalle in möglichst verschiedenen Lagen schwimmen, später für alle Triathleten durchweg im Freistil absolvieren</li><li>• wichtig ist das Einhalten der Intensität, um die o.g. Ziele zu erreichen</li><li>• im Saisonverlauf / Leistungssteigerung die Intervallpausen senken</li></ul>