

Grundlagenausdauerprogramm

(Umfang: 4,0 km)



<i>Intensität:</i>	<ul style="list-style-type: none">• 65-75% der HF_{max} (Schwimmen) oder• 85-90% der aktuellen 400m Bestzeit
<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ökonomisierung der Herz – Kreislauf – Arbeit & Bewegungstechnik• Entwicklung & Stabilisierung der Grundlagenausdauer
<i>Inhalt:</i>	<ul style="list-style-type: none">• 400m Einschwimmen (locker & wechselnde Lagen / Beinbewegungen)• 8x400m Kraul (Pause 45-60sec bei 85-90% der 400m Bestzeit)• 4x 50m → davon 12,5m voll & den Rest in beliebiger Lage locker)• 200m Ausschwimmen
<i>Profi-Tipp:</i>	<ul style="list-style-type: none">• je nach Leistungsniveau pendelt Intervallanzahl zwischen 4-10x 400m• zu Saisonbeginn Intervalle in möglichst verschiedenen Lagen schwimmen oder mit Schwimmkombinationen (Armzug + Pullboy / Beinschlag + Brett)• wichtig ist das Einhalten der Intensität, um die o.g. Ziele zu erreichen• im Saisonverlauf / Leistungssteigerung die Intervallpausen senken (45-30-15)