

# Schnelligkeit & Grundlagenausdauer

(Umfang: 3,5 km)

<b>Intensität:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Teil (Schnelligkeit): 100 % (höchstmögliche Geschwindigkeit)</li><li>• 2. Teil (Grundlagenausdauer GA1): 80-85 % der aktuellen 100 m Bestzeit</li></ul>
<b>Ziel:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Teil: Schnelligkeitsentwicklung</li><li>• 2. Teil: Ökonomisierung Herz-Kreislauf-System &amp; Bewegungstechnik sowie Entwicklung &amp; Stabilisierung der Grundlagenausdauer</li></ul>
<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 400 m lockeres Einschwimmen</li><li>• 8 x 50 m (12, 5 m Kraul-Beine, höchstmögliche Geschwindigkeit + Rest sehr locker, beliebige Lage, als aktive Erholung), Intervallpause= 60 – 90 sec</li><li>• 200 m locker in anderen Lagen</li><li>• 8 x 50 m (15 m Kraul-Gesamt, höchstmögliche Geschwindigkeit + Rest sehr locker beliebige Lage, als aktive Erholung), Intervallpause= 60 – 90sec</li><li>• 200 m locker in anderen Lagen</li><li>• 2 x 800 m GA1= 1. Kraul-Arme mit Pullbuoy/Kraul im 200 m Wechsel, 2) Kraul Gesamt</li><li>• 300 m lockeres Ausschwimmen</li></ul>
<b>Profi-Tipp:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Um wirkliche Schnelligkeitsreize zu setzen, muss die höchstmögliche Geschwindigkeit geschwommen werden und diese ohne Geschwindigkeitsverlust über die Distanz von 12,5 bzw. 15 m gehalten werden</li><li>• Schnelligkeitstraining sollte grundsätzlich am Anfang einer Trainingseinheit (nach Einschwimmen) durchgeführt werden</li></ul>