

Intervalltraining für fortgeschrittene Schwimmer

200 m		einschwimmen
10 x 250 m	50 m	zügig*, Fokus auf ein technisches Element legen
	100 m	zügig*
	50 m	Beinschlag zügig*
	50 m	zügig* in einer anderen Lage (Brust oder Rücken)
<i>Pause zwischen den 250-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
100 m		locker
10 x 100 m	50 m	zügig*, Fokus auf ein technisches Element legen
	50 m	schnell**
<i>Pause zwischen den 100-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
200 m		ausschwimmen
* = 85%		
** = 90%		
∇ = 70-75%		

200 m		Einschwimmen
10 x 200 m	50 m	zügig*, Fokus auf ein technisches Element legen
	50 m	zügig*
	50 m	zügig* mit Fokus auf regelmässiger Atmung
	50 m	zügig* mit viel Beinschlag
<i>Pause zwischen den 200-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
100 m		locker
10 x 100 m	50 m	zügig*, Fokus auf ein technisches Element legen
	50 m	zügig* in anderer Lage
<i>Pause zwischen den 100-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
100 m		locker
10 x 50 m	50 m	schnell** mit perfekter Technik
<i>Pause zwischen den 50-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
200 m		ausschwimmen
* = 85%		
** = 90%		
∇ = 70-75%		