

Intervalltraining für gute Schwimmer

200 m	Einschwimmen	
8 x 100 m	25 m	zügig*, Fokus auf ein technisches Element legen (hoher Ellbogen; schleifen der Finger übers Wasser; mit Daumen Oberschenkel berühren; kleiner, schneller Beinschlag; betonte Druckphase; Kopf max. 90 Grad drehen)
	50 m	zügig*
	25 m	zügig* in einer anderen Lage
<i>Pause zwischen den 100-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
100 m	locker	
8 x 50 m	25 m	zügig* 5er-Atmung
	25 m	schnell**
<i>Pause zwischen den 50-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
200 m	ausschwimmen	
* = 85%		
** = 90%		
∇ = 70-75%		

200 m	Einschwimmen	
10 x 100 m	25 m	zügig*, Fokus auf ein technisches Element legen (hoher Ellbogen; schleifen der Finger übers Wasser; mit Daumen Oberschenkel berühren; kleiner, schneller Beinschlag; betonte Druckphase; Kopf max. 90 Grad drehen)
	50 m	zügig*
	25 m	Beinschlag in Seiten- oder Bauchlage zügig* (ohne Brett)
<i>Pause zwischen den 100-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
100 m	locker	
5 x 50 m	25 m	zügig*
	25 m	schnell** mit viel Beinschlag
<i>Pause zwischen den 50-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte∇</i>		
200 m	ausschwimmen	
* = 85%		
** = 90%		
∇ = 70-75%		