

## Intervalltraining für mässige Schwimmer und Einsteiger

200 m	Einschwimmen	
6 x 100 m	25 m	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 anderer Schwimmlage (Brust oder Rücken)
<i>Pause zwischen den 100-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte▽</i>		
100 m	locker	
6 x 50 m	25 m	zügig*
	25 m	zügig* mit viel Beinschlag
<i>Pause zwischen den 50-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte▽</i>		
200 m	ausschwimmen	
* = 85%		
▽ = 70-75%		

200 m	Einschwimmen	
5 x 100 m	25 m	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*
<i>Pause zwischen den 100-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte▽</i>		
100 m	locker	
10 x 50 m	25 m	zügig* mit viel Beinschlag
	25 m	zügig* in einer anderen Lage
<i>Pause zwischen den 50-m-Blöcken entsprechend der individuellen Pulswerte▽</i>		
200 m	ausschwimmen	
* = 85%		
▽ = 70-75%		