

Zeitplan TL Fuerteventura 2014

	Samstag 22. Feb	Sonntag 23. Feb	Montag 24. Feb	Dienstag 25. Feb	Mittwoch 26. Feb	Donnerstag 27. Feb	Freitag 28. Feb	Samstag 01. Mrz	Sonntag 02. Mrz	Montag 03. Mrz	Dienstag 04. Mrz
06:30	4:00 Flughafen										
07:00	einchecken				7:00 - 9:00						
07:30	06:10				Einheit 7			7:30 - 9:25	Frühstück		auschecken
08:00	9:35Uhr	8-8:30 joggen	8-8:30 joggen		Bahn 8	Frühstück	8-8:30 joggen	Einheit 12	7:30 - 8:20	Frühstück	Hotel
08:30	Flug Kanaren X3 2174	8:30 - 8:45 Gym	8:30 - 8:45 Gym	Frühstück 8:20 - 9:45	5900 m	8:00 - 9:20	8:30 - 8:45 Gym	Bahn 1	8:30 - 10:30	8:00 - 9:20	Frühstück
09:00		Frühstück	Frühstück		Frühstück		Frühstück	5700 m	Einheit 14		8:30 - 9:45
09:30	Fahrt zum	9:00 - 10:20	9:00 - 10:20		9:10 - 10:30	9:30 - 11:30	9:00 - 10:20	Frühstück	Bahn 5	9:30 - 11:30	
10:00				10:00 - 11:00 Technik X Cord 1		Einheit 9		9:30 - 10:30	5800 m	Einheit 16	
10:30	Hotel	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30		joggen	Bahn 6	10:30 - 12:30			Bahn 1	Abfahrt Hotel
11:00	einchecken	Einheit 2	Einheit 4			5600 m	Einheit 11	11.00 -	11.00 -	5800 m	
11:30	Zimmer	Bahn 3	Bahn 4	11:30 - 13:30	Leuchtturm		Bahn 8	12:40	12:40		
12:00	beziehen	5200 m	5600 m	Einheit 6	11:00 - 13:15	12.00 -	5100 m	max.5x Physio	max.5x Physio	12.00 -	
12:30				Bahn 3	2x 7km	13:40				max.5x Physio	
13:00	Busfahrt nach	12:45- 14:25 max.5x Physio	12:45- 14:25 max.5x Physio	5800 m		max.5x Physio					Rückflug
13:30					13.30 - 14:10 2x Physio						13:05 Uhr
14:00	Gran Tarajal			Ausflug zu Fuß nach				13:30 -15:30 2h Kajak fahren			DE 2539
14:30				Gran Tarajal über den Berg	15:00 - 17:00					15:00 - 17:00	
15:00					Einheit 8					Einheit 17	
15:30					Bahn 1	stretch / relax 16:00 - 16:45			stretch / relax 16:00 - 16:45	Bahn 1	
16:00	Anlage anschauen		stretch / relax 16:00 - 16:45	zurück mit Bus	5600 m					5200 m	
16:30											
17:00	17:00 - 19:00	Spinning 17:00 - 17:50	Spinning 17:00 - 17:50			Spinning 17:00 - 17:50		Spinning 17:00 - 17:50	Spinning 17:00 - 17:50		
17:30	Einheit 1			(Badesachen einpacken)						17:30-18 2x Phy	
18:00	Bahn 6	18:00 - 19:55	18:00 - 19:55			18:00 - 19:55		18:00 - 19:55	18:00 - 19:55		Ankunft 18:35Uhr
18:30	5000 m	Einheit 3	Einheit 5	Abendessen 18:30 - 20:00	Abendessen 18:30 - 20:00	Einheit 10		Einheit 13	Einheit 15	Abendessen	
19:00		Bahn 1	Bahn 3			Bahn 4		Bahn 1	Bahn 1	18:30 - 19:45	19:15 Abholung
19:30	Abendessen 19:15 - 20:30	6000 m	5600 m			5200 m		5600 m	4400 m		19:30 - 21:15Uhr
20:00		Abendessen 20:00 - 21:00	Abendessen 20:00 - 21:00	20:00 21:30 5x Physio	20:00 21:30 5x Physio	Abendessen 20:00 - 21:00	Abendessen 20:00 - 21:00	Abendessen 20:00 - 21:00	Abendessen 20:00 - 21:00	gemeinsam Sportsbar zum Abschluss	Heimfahrt
20:30											
21:00		21-21:30 2x Phy	21-21:30 2x Phy			21-21:30 2x Phy	21-21:30 2x Phy	21-21:30 2x Phy	21-21:30 2x Phy		
21:30											
22:00											

Frühstück 7:30 - 10:30Uhr

Abend 18:30 - 21.00Uhr

Massage je nach Bedarf und Anforderung zw. 15-20'. Eingezeichnete Zeiten können/müssen bei Bedarf angepasst werden!
Vor jeder Wassereinheit 5-7' individuelles aufwärmen.

Gesamtkilometer: 93,10 km

Trainingsplan 01 (Sa. 22.2.2014, 17:00 - 19:00 Uhr Bahn 6)

EIN	1000bel. Ar+Brett/gL i. We. BZ2-3 P:1'	1,00 km
	<i>Uwasserzug: vorne lang/lansam - hintern raus hohes Tempo</i>	
	1000bel. HLTÜ / gL i. We. BZ2-3 P:1'	1,00 km
	<i>HLTÜ zu entspannter Üwasserphase</i>	
	1000bel. Be+Brett/gL i. We. BZ2-3 P:1'	1,00 km
	<i>Kr/Rü lo. Fußgelenk, De Kniee,, Br Beschleunigung</i>	
	1000bel.NLTÜ / gL i. We. BZ2-3 P:1'	1,00 km
	<i>NLTü zu individualen Fehlern</i>	
	1000bel.Kombinationen/gL i. We. BZ2-3	1,00 km
	<i>keine Kombi wiederholt sich</i>	

Gesamt: 5,00 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Details: 1. Einheit, lang und locker, Akklimatisation

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 02 (So. 23.2.2014, 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 3)

EIN 300Kr BZ2 P:10" (vorne lang, hinten Abdruck) 0,30 km
 200La 25iger We, BZ2-3 P:10" 0,20 km
In der Mitte Rolle vorw. od. rückw. je nach Wasserlage
 100bel. BZ1 P:2' 0,10 km

400La max. + Start (@ 10" Startabstand) 0,40 km

3x 1000BZ3 P:15"/45"/2'
 - 400KrAr (+Brett) + 200KrBe + 400Kr 1,00 km
 - 400LaAr (+Brett) + 200LaBe + 400La 1,00 km
 - 400RüAr (+Brett) + 200RüBe + 400Rü (BZ2) 1,00 km

200HL max.+Start (@10" Startabstand) 0,20 km

AUS 5x 2x 100 @ 2' n. Ansage BZ2 1,00 km
 - Körperspannung (Kr, Rü)
 - Wasserfassen (Kr, Br)
 - Abdruck (Rü, De)
 - Koordination (Teilbewegungen)
 - Wassergefühl (Unterarme, Fußrücken)

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
 BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,20 km

Details: TL Aufgangstest , 400La, 200HL

	100De	200(Rü)	300(Br)	400 End	200HL max.	La
Fabio: 0"						DE
Noah: -10"						Kr
Lena: -20"						Rü
Alexander: -30"						Rü
Lisa R.: -40"						Kr
Tabea: -50"						Kr
Franziska: -1'						Kr

sonstiges:

Trainingsplan 03 (So. 23.2.2014, 18:00 - 19:55 Uhr Bahn 1)

EIN	600Ar bel. BZ2-3 P:15"	0,60 km
	200La BZ2-3 P:15"	0,20 km
	200bel. TÜ BZ2-3 P:1'	0,20 km

3x (8x 200, 5x BZ3 +Fp, 3x BZ4 ohne)

- Kr @ 2' (Eintauchposition, Handstellung, nicht n. o. surfen) 1,60 km
- La @ 2:15" (kurzer Wandkontakt, 1.Züge n. auftauchen) 1,60 km
- bel. @ 2:15" 1,60 km

AUS	200bel. BZ2	0,20 km
------------	-------------	---------

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 6,00 km

Details: Umfang / Kraft Arme/ BZ3/4

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 04 (Mo. 24.2.2014, 10:30 - 12:30 Uhr Bahn 4)

EIN	200La BZ2-3 P:10" (25m +Faust, 25 normal)	0,20 km
	100HLTÜ, 25iger We., BZ2-3 P:10"	0,10 km
	200La BZ2-3 P:10" (25m aktiv Be, 25 aktiv Ar)	0,20 km
	100 2.HLTÜ, 25iger We. BZ2-3 P:10"	0,10 km
	200La BZ2-3 P:10" (25m gespreizte Finger, 25 normal)	0,20 km
	100Wagef. BaLa kopfw. BZ2 P:1'	0,10 km

4x 4x (50BZ4 P:10" - 25BZ3 - 25max. + We.)	1,60 km
- Kr - bel. - HL (4x) (Zug - bel. - Beinstellung bei Wende)	
- Rü - bel. - Kr (4x) (kontinuierl.Be - bel. - Kopfeinklemmen)	
nach der Hälfte 600bel. Ar +Brett BZ3	0,60 km
- HL - bel. - HL (4x) (öko. - bel - n. Abstoß gleich kicken)	
- Kr - bel. - HL (4x) (Zug - bel. - nicht vorne schauen "T")	

4x 500 BZ3 P:45"	2,00 km
- gL bel.	
- 50iger LaWe., +50Ad	
- gL bel.	
- Ar/Be bel. We. +Brett	

AUS	5x 2x 50 BZ2-3 n. Ansage @ 1'	0,50 km
	- Rü +Fp / Rü ohne (zu Rotation, Wasserfassen)	
	- Br ohne / Brust +Fp (ins "Y" drücken)	
	- Kr +Fp / Kr ohne (Eintauchposition)	
	- De ohne / De +Fp (dito Br)	
	- RüBe +FF/ KrBe +FF ("Peitsche")	

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,60 km

Details: Umfang GA2, Sprintserien (Wenden)

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 05 (Mo. 24.2.2014, 18:00 - 19:55Uhr Bahn 3)

EIN 400bel. i. BaLa BZ2-3 P:10" 0,40 km
200bel. i. RüLa BZ2-3 P:1' 0,20 km
- bei beidem Abdrucklänge/Geschwindigkeit)

4x 700 P:30"/20"/1' 2,80 km
*- 400KrAr + Fp+Brett BZ3 + 200 La BZ4 + 100HL BZ5
- 400RüBe +FF BZ3 + 200 La BZ4 + 100 2.HL BZ5
- 400KrBe +FF+Brett BZ3 + 200 La BZ4 + 100HL BZ5
- 400RüAr Fp+Brett BZ3 + 200 La BZ4 + 100 2.HL BZ5
aktiv auf dem jeweiligem Hilfsmittel*

4x (50De + 100Br + 150Rü + 200Kr) 2,00 km
*- TÜ n. Ansage zu Wasserlage
- TÜ n. Ansage zu Wasserfassen
- TÜ n. Ansage zu Abdruck
- TÜ n. Ansage zu Uwasserphase Geschwindigkeit*

AUS 200bel. BZ2 0,20 km

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,60 km

Details: Umfang / Kraft / Tempo erhöhen / Technikschiilung

Hauptserien: 1.Stufe "Tempohärte" Technikschiilung

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 06 (Di. 25.2.2014, 11:30 - 13:30Uhr Bahn 3)

Details: GA alle La, etwas konzentrierter auf HL, kürzer, schneller + Hilfsmittel

EIN	600bel. BZ2-3 P:1'	0,60 km
<hr/>		
	12x 100Kr progr. BZ3-BZ4-5 +Fp @2' <i>- Zug/Abdruck - auch bei Frequenzerhöhung lang bleiben</i>	1,20 km
	12x (50HLAr + Brett + 100NL bel. We) BZ3 @ 3' <i>- Brett möglichst weit hinten positionieren</i>	1,80 km
	4x 200La BZ3 @ 3:30' <i>- De durch HL ersetzen - Rü durch HL ersetzen - Br durch HL ersetzen - Kr durch HL ersetzen</i>	0,80 km
	2x 50Kr +FF max. @ 1' <i>- in Längeachse stabilisieren, Zug lang, aus Be</i>	0,10 km
	100bel. BZ2	0,10 km
	4x 200La rückwärts BZ3 @ 3:30' (Kr, Br, Rü, De) <i>- De durch HL ersetzen - Rü durch HL ersetzen - Br durch HL ersetzen - Kr durch HL ersetzen</i>	0,80 km
	2x 50Rü +FF max. @ 1' <i>- in Längeachse stabilisieren, Zug lang, aus Be - auch rotieren!</i>	0,10 km
<hr/>		
AUS	300bel. BZ2	0,30 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,80 km

	1.50Kr +FF	2.50Kr +FF	1.50Rü +FF	2.50Rü +FF
Fabio:				
Alexander:				
Noah:				
Lena:				
Tabea:				
Lisa R.:				
Franziska:				

sonstiges:

Trainingsplan 07 (Mi. 26.2.2014, 7:00 - 9:00Uhr Bahn 8)

EIN	200La BZ2-3 P:10" (<i>Wenden</i>)	0,20 km
	200GleichzugBe bel. +Brett BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200Rü BZ2-3 P:10" (<i>Wasserlage, Rotation</i>)	0,20 km
	200WechselBe bel. +Brett BZ2-3 P:1'	0,20 km

	5x 1000	5,00 km
	1. Rü/ 50De, 100Br, 150Rü, 200Kr	
	2. Kr/Kr	
	3. Br/ 50De, 100Br, 150Rü, 200Kr	
	4. Kr/Kr	
	5. Kr/50De, 100Br, 150Rü, 200Kr	
	- 200BZ2-3 + 50BZ3-4 P:10"	
	- 150BZ2-3 + 100BZ3-4 P:10"	
	- 100BZ2-3 + 150BZ3-4 P:10"	
	- 50BZ2-3 + 200BZ3-4 P:1'	

WENDEN!!

AUS	100Ad BZ1	0,10 km
------------	-----------	---------

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,90 km

Details: Tempowechselspiel im GA Bereich, vielseitig

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 08 (Mi. 26.2.2014, 15:00 - 17:00Uhr Bahn 1)

EIN	50De - 100Br - 150Rü - 200Kr BZ2-3 P:10"	0,50 km
	200TÜ bel. BZ2-3 P:10"	0,20 km
<hr/>		
	8x 100KrAr +Gummi/+Gummi+Brett i. We. BZ3 @ 2:15'	0,80 km
	200bel. BZ3 @ 3:30'	0,20 km
	4x 100DeBe 2x +Brett /2x ohne BZ3 @ 2:30'	0,40 km
	200bel. BZ3 @ 3:30'	0,20 km
	8x 100RüAr +Gummi/+Gummi+Brett i. We. BZ3 @ 2:30'	0,80 km
	200bel. BZ3 @ 3:30'	0,20 km
	4x 100HLBe +Brett BZ3 @ 2:30'	0,40 km
	200bel. BZ3 @ 3:30'	0,20 km
	4x 400 BZ3 P:20"	1,60 km
	- 400La 50iger We.	
	- 2x (50Wagef. + 150bel. gL)	
	- 400La 50iger We.	
	- 2x (50Ad + 150bel. gL)	
<hr/>		
AUS	100bel. Ar + Brett BZ2	0,10 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,60 km

Details: GA1 Umfang TÜ Ansage, Zeitvorgabe

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 09 (Do. 27.2.2014, 9:30 - 11:30Uhr Bahn 6)

EIN	400bel. i. BaLa BZ2-3 P:10"	0,40 km
	200bel i. RüLa BZ2-3 P.1'	0,20 km
<hr/>		
	6x 100Kr regr. 25iger max./BZ5/BZ4/BZ3 @ 2:15'	0,60 km
	400bel. gL bel. We. BZ2-3	0,40 km
	6x 50RüBe od. DeBe i. RüLa regr. (12,5m) @ 1:15'	0,30 km
	400bel. gL bel. We. BZ2-3	0,40 km
	6x 100Kr progr. 25iger BZ3/BZ4/BZ5/max. @ 2:15'	0,60 km
	400bel. gL bel. We. BZ2-3	0,40 km
	6x 50HLBe progr. BZ3/BZ4/BZ5/max. (12,5m) @ 1:15'	0,30 km
	400bel. gL bel. We. BZ2-3	0,40 km
	3x 500BZ3 P:30"	1,50 km
	50De - 100Rü - 150Br - 200Kr	
	50Rü - 100Br - 150Kr - 200La	
	50Br - 100Kr - 150bel. 200Rü	
<hr/>		
AUS	100bel. BZ1	0,10 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,60 km

Details: Rennverlauf Variationen

Ziel:

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 10 (Do. 27.2.2014, 18:00 - 19:55Uhr Bahn 4)

EIN	200La (1.25m Tü je La) BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200Kombinationen bel. We. BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200La (2.25m Tü je La) BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200Kr BZ2-3 P:1'	0,20 km

	3x 1200 P:1'	3,60 km
	- 6x 100DeBe +FF BZ3 o.Brett / BZ4 +Bretti. We. @2'	
	- 400Kr +Fp BZ3 P:20"	
	- 200Kr BZ4	
	- 6x 100RüBe +FF BZ3 / BZ4 i. We. @ 2'	
	- 400La +Fp BZ3 P:20"	
	- 200Rü BZ4	
	- 6x 100HLBe BZ3/BZ4 i. We. @ 2'	
	- 400Rü +Fp BZ3 P:20"	
	- 200Kr BZ4	

AUS	2x 400 P:10"	0,80 km
	- 200Ar (1. Kr, 2. bel.) BZ2-3	
	- 150gL (1. Rü, 2.bel.) BZ2-3	
	- 50Ad BZ2	

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,20 km

Details: GA Wechselspiel Be, Kraft

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 11 (Fr.. 28.2.2014, 10:30 - 12:30Uhr Bahn 8)

EIN	Kr/Rü 50iger We. BZ2-3 P:1'	1,00 km
<hr/>		
	6x 50HL max. @ca. 3:15' (zurück laufen)	0,30 km
	4x 800 BZ3 P:20"	3,20 km
	- La, 50iger We.	
	- Kr	
	- La, 50iger We.	
	- Rü	
	6x 50HL max. @ ca. 3:15' (zurück laufen)	0,30 km
<hr/>		
AUS	300bel. BZ2-3	0,30 km

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,10 km

Details: Locker ein, 2x 6x 50HLmax.

	1.50HL	2.50HL	3.50HL	4.50HL	5.50HL	6.50HL	Durchschnitt
Fabio:							
Alexander:							
Noah:							
Lena:							
Tabea:							
Lisa R.:							
Franziska:							

sonstiges:

Trainingsplan 12 (Sa. 01.03.2014, 8:30 - 10:30Uhr Bahn 1)

EIN	4x200 BZ2-3 P:10" - 50De - 100Kr - 50Kombinationen - 50Br - 100Kr - 50Wagef. BaLa - 50Rü - 100Kr - 50bel. O.Üwasserph. - 50Ad - 100Kr - 50HLTÜ	0,80 km
<hr/>		
	8x 200Kr 6x@ 5:30' + 2x @5' BZ2-3, BZ2-3, BZ3, BZ3, BZ4, BZ4-5, BZ4-5	1,60 km
	300DeBe o.Brett i.BaLa/RüLa bel. We. BZ3 P:1'	0,30 km
	8x 100HL @2:30' BZ2-3, BZ2-3, BZ3, BZ3, BZ4, BZ4, BZ4-5, BZ4-5	0,80 km
	300WeBe o. Brett i.BaLa/RüLa bel. We. BZ3 P:1'	0,30 km
	8x 200Rü od. Br 6x@ 6:00' + 2x @5:30' BZ2-3, BZ2-3, BZ3, BZ3, BZ4, BZ4, BZ4-5, BZ4-5	1,60 km
<hr/>		
AUS	300Ar bel. +Brett BZ2	0,30 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,70 km

Details: Mitteldistanz GAll Bereich

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 13 (Sa. 27.2.2014, 18:00 - 19:55Uhr Bahn 1)

Details: GA1/GA2 Wechselspiel, wenig Ansage, aber mit def. Abgang

EIN 2x 5x (25+75) BZ2-3 @ 2' 1,00 km
- 25DeTÜ + 75bel.
- 25RüTÜ + 75bel.
- 25BrTÜ + 75bel.
- 25KrTÜ + 75bel.
- 25HLTÜ + 75bel.

2x 4x 500 nach 2km 100Wagef./100Ad 4,20 km
200+FF+Fp - 100+Fp - 200ohne
BZ3-4 @ 3' - BZ4 @ 2' - BZ3 @ 4'
- Kr - HL - Kr
- Rü - Rü - Rü
- Kr - HL - Kr
- Rü - 1.NL - La

AUS 400bel. Be/Ar i. We. + Brett BZ2 0,40 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,60 km

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 14 (So. 02.03.2014, 8:30 - 10:30Uhr Bahn 5)

EIN	4x (200Kr + 50 kein Kr) BZ2-3 P:1'	1,00 km
	3x (100Ar bel. + 200gL bel.) BZ3 P:1'	0,90 km
	400Kr + 400Rü BZ3 P:1'	0,80 km
	2x (50bel. BZ5 + 100bel. BZ4 + 200bel BZ3) P:15"/10"/1'	0,70 km
	2x (100Be bel. BZ4 + 200bel. BZ3) P:45"	0,60 km
	500Kombi 50iger We. BZ3, keine doppelt P:45"	0,50 km
	400La BZ3 P:45"	0,40 km
	3x (20Start + Tp+Ügang max. + 80bel. BZ2-3) P:45"	0,30 km
	200HLBe + Brett BZ3 P:45"	0,20 km
AUS	100max. bel.	0,10 km
	300bel. BZ2	0,30 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
 BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,80 km

Details:GA Pyramide (Abwechslung)

	100max. bel.	
Fabio:		
Alexander:		
Noah:		
Lena:		
Tabea:		
Lisa R.:		
Franziska:		

sonstiges:

Trainingsplan 15 (So. 27.02.03.2014, 18:00 - 19:55Uhr Bahn 1)

EIN 1200Kr BZ2-3 3er/5er Zug i. We. P:1' 1,20 km

4x 50HL max @ 1' 0,20 km

8x 200 Kr / bel. / Rü / bel. @ 3:30' BZ2-3 1,60 km

2x 100HL max @ 2' 0,20 km

AUS 1200bel BZ2 1,20 km
max. bis 19.55Uhr

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 4,40 km

Details: 200gebr. / Rest locker

	1.50HL	2.50HL	3.50HL	4.50HL	Endzeit
Fabio:					
Alexander:					
Noah:					
Lena:					
Tabea:					
Lisa R.:					
Franziska:					

Trainingsplan 16 (Mo. 03.03.2014, 9:30 - 11:30Uhr Bahn 1)

EIN	200bel. +Faust BZ2-3 P:10"	0,20 km
	200bel. "normal" BZ2-3 P:1'	0,20 km
<hr/>		
	5x 100De (<i>druckvoll Be /Rumpf</i>)	0,50 km
	@2:10', 2:05', 2:00', 1:55'	
	100Wagef. @ 3'	0,10 km
	10x 200Rü (<i>konti. Be, stabi. Handgelenk Abdruck</i>)	2,00 km
	@ 3:45', 3:40', 3:35', 3:30', 3:25', 3:15', 3:10', 3:05', 3:00'	
	100Wagef. @ 3'	0,10 km
	5x 100Br (<i>Schwunggeschw. Be, nach vorne eng</i>)	0,50 km
	@2:10', 2:05', 2:00', 1:55'	
	100Wagef. @ 3'	0,10 km
	10x 200Kr (<i>Handstellung eintauchen</i>)	2,00 km
	@ 3:25', 3:20', 3:15', 3:10', 3:05', 3:00', 2:55', 2:50', 2:45'	
<hr/>		
AUS	100Ad BZ1	0,10 km

Belastungskennziffern:

BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

Gesamt: 5,80 km

Details: GA lang

Fabio:

Alexander:

Noah:

Lena:

Tabea:

Lisa R.:

Franziska:

sonstiges:

Trainingsplan 17 (Mo. 03.03.2014, 15:00 - 17:00Uhr Bahn 1)

EIN 300Kr BZ2 P:10" 0,30 km
 200La 25iger We, BZ2-3 P:10" 0,20 km
 100bel. BZ2 P:2' 0,10 km

400La max. + Start (@ 10" Startabstand) 0,40 km

3x 1000BZ3 P:15"/45"
 - 400KrAr (+Brett) + 200KrBe + 400Kr 1,00 km
 - 400LaAr (+Brett) + 200LaBe + 400La 1,00 km
 - 400RüAr (+Brett) + 200RüBe + 400Rü (BZ2) 1,00 km

200HL max.+Start (@10" Startabstand) 0,20 km

AUS 5x 2x 100 @ 2' n. Ansage BZ2 1,00 km
 - 2x Koordination (KrBe bei Atmung, BrBe zu Ar n. vorne)
 - 2x Gut/schlecht (Üwasserphase, verkrampt, Uwassertempo)
 - 2x kompliziert (mehrere TÛ gleichzeitig kontrollieren)
 - 2x Kopplung / Entkopplung
 - 2x Spaß

Belastungskennziffern: BZ2 80%, Puls ca. 22, BZ3 85%, Puls ca. 24,
 BZ4 90%, Puls ca. 26, BZ5 95% Puls 28, BZ6 100% Puls 30

5,20 km

Details: letzte Einheit voll abschießen, da 2 Tage trainingsfrei

	100De	200(Rü)	300(Br)	400 End	200HL max.	La
Fabio: 0"						DE
Noah: -10"						Kr
Lena: -20"						Rü
Alexander: -30"						Rü
Lisa R.: -40"						Kr
Tabea: -50"						Kr
Franziska: -1'						Kr

sonstiges:
