

Zeitplan TL Fuerteventura 2011 (wie es stattgefunden hat!)

	01. Jan	02. Jan	03. Jan	04. Jan	05. Jan	06. Jan	07. Jan	08. Jan	09. Jan	10. Jan	11. Jan
06:30											
07:00		Gym 7:15 Thera									
07:30		(W01)	Joggen			Joggen			Joggen		auschecken
08:00		Wasser	7:30-8:15		Kraft Rumpf	7:30-8:15		Stabi	7:30-8:30		
08:30		7:30-9:30	Frühstück	Frühstück	8:00 - 9:00 KR	Frühstück	Frühstück	8:00 - 9:00 KR	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00	09:00	5,60 km			Frühstück			Frühstück	Frühstück		
09:30	Abfahrt	Frühstück	Gym 9:20 Thera			Gym 9:20 Thera					
10:00	Flug-		(W03)			(W08)					Fahrt
10:30	hafen		Wasser		Fahrt ins HB	Wasser		Fahrt ins HB	Fahrt ins HB		F-Hafen
11:00			9:30-11:30			9:30-11:30					
11:30	ein-	Stretch	7,00 km	Massage	(W06)	6,40 km	Massage	(W11)	(W13)		ein-
12:00	checken	Relax		10:20-12:20	Wasser		10:20-12:20	Wasser	Wasser		checken
12:30		Court 1	Massage		7:30-9:30			11:00-13:00	11:00-13:00		
13:00			11:30-13:00		5,60 km			7,00 km	6,40 km	Massage	
13:30	Flug	Wanderung			(+extras)					12:20-14:20	
14:00	13:00 Uhr	13:00-14:00		(W05)	Fahrt ins HB			Fahrt ins HB	Fahrt ins HB		
14:30	Terminal 3		Stabi	Wasser	Massage	12:20-14:50	14:30 Dehnen				Flug
15:00			14:45-15:15	13:30-15:30	age		(W10)	age	age	(W15)	
15:30				7,00 km	14:15-		Wasser	14:15-	14:15-	Wasser	
16:00	Stuttgart	15:45 Dehnen	(W04)		(W09)	(W07)	14:45-16:45	(W12)	(W14)	14:30-16:30	
16:30	Fuerte	(W02)	Wasser	Spinning	Wasser	Wasser	6,00 km	Wasser	Wasser	1,80 km	Fuerte
17:00		16:00-18:00	15:30-17:30	16:00-17:00	15:45-17:35	15:30-17:30	8,00 km	15:30-17:30	15:30-17:30		Stuttgart
17:30		6,60 km	6,50 km				Spinning	4,20 km	6,60 km	Spinning	
18:00	auschecken			Addi /			17:00-18:00			17:00-18:00	
18:30	Fahrt			Lisa							
19:00	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	Abend	aus-
19:30	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	checken
20:00	Teambesprechg	Teambesprechg	Teambesprechg	Teambesprechg	Teambesprechg	Teambesprechg	Teambesprechg	Teambesprechg			
20:30		Massage	Massage	Massage	Massage	Massage	Massage	Massage		Massage	Rück-
21:00		19:30-	19:30-	19:30-	19:30-	19:30-	19:30-	19:30-		19:30-	fahrt
21:30		22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	21:30		22:00	SLG
22:00											

15x Wasser 31h
3x Streching/Relax 3h

3x joggen 2,5h
3x REHA / Theraband, Stabi 3h

2,5h
3x Spinning 4,5h

Gesamtkilometer: 91,10 km

Trainingsplan 01 / 02.01.2011 morgens

EIN	4x 250 B2-3	1,00 km
	4x { 100La 100KrAr 50KrBe	
	8x 50Kr TÜ + SS selbstständig	0,40 km
	500Kr + Fp BZ3 P:20s	0,50 km
	500Kr gL BZ3 P: 20s	0,50 km
	4x 200La BZ3/BZ5 P:15s	
	De BZ5	0,80 km
	Rü BZ5	
	Br BZ5	
	Kr BZ5	
	8x 50Rü TÜ + Fp selbstständig <i>mit Fins</i>	0,40 km
	500Rü + SS BZ3 P:20s	0,50 km
	500Rü gL BZ3 P:20s	0,50 km
AUS	4x 250 BZ2-3	1,00 km
	4x { 100La 100KrAr 50DeBe	
	Gesamt:	<u><u>5,60 km</u></u>

Details:

Fabio alles

Adrian ganz

Joshua nur teilweise

Tamara alles

Lisa teilweise

Tina teilweise

Nicole alles Ohrenprobleme

Trainingsplan 02 / 02.01.2011 abends

EIN	2x 2x 400 BZ3 P:20s <u>ungerade</u> <u>gerade</u> 200KrAr + SS 200KrAr o. Hilfsmittel 100La + Fp 100La o. Hilfsmittel 50Kombi i. BaLa 50Kombi i. RÜLa 50KrTÜ, BrTÜ 50RütÜ, KrTÜ	1,60 km
	10x 100KrBe +Fins ab alle 2min. BZ4-5	1,00 km
	4x (75Br BZ3 +25DeBe BZ4) P:10s	0,40 km
	10x 100KrAr + Fp ab alle 1:45min. BZ4-5 (m. Gummi)	1,00 km
	4x (75RüBe BZ3 +25Br BZ4) P:10s	0,40 km
	4x 500Kr BZ3 P: 20s - mit Schnorchel - mit 5er, 7er Zug im Wechsel - mit SS - gL o. Hilfsmittel	2,00 km
AUS	beliebig kein Kr gL BZ2-3	0,20 km

Gesamt: 6,60 km

Details:

<i>+ Fins</i>	Fabio	Adrian	Joshua	Tamara	Lisa	Tina	Nicole
1. KrBe							
2. KrBe							
3. KrBe							
4. KrBe							
5. KrBe							
6. KrBe							
7. KrBe							
8. KrBe							
9. KrBe							
10. KrBe							
Ø	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

<i>+ Fp</i>	Fabio	Adrian	Joshua	Tamara	Lisa	Tina	Nicole
1. KrAr							
2. KrAr							
3. KrAr							
4. KrAr							
5. KrAr							
6. KrAr							
7. KrAr							
8. KrAr							
9. KrAr							
10. KrAr							
Ø	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

Weiterhin Wasser kalt, aber besser als morgens (21°)

die meisten fast alles geschwommen

Trainingsplan 03 / 03.01.2011 morgens

Details:

EIN 8x (25fußwärts + 75Br, Rü oder De) BZ2-3 0,80 km

3x 1800 Kr Pyramide BZ3 5,40 km

- 3x {
4x 50 ab alle 45s
4x 100 ab alle 1:30min.
4x 200 ab alle 3:00min.
400lo.
1. KrAr
2. gL + Fp
3. gL + SS + Fins

AUS 400 kein Kr BZ2-3 0,40 km
bel. 0,40 km

Gesamt: 7,00 km

Verlegung des Trainings von 7:30 auf 9:30 Uhr

Wasser nicht wärmer eher kälter

Pausenreduzierung um in Bewegung zu bleiben

Tamara Tina alles, Joshua, Lisa und Fabio Einheit gesplittet mit 1,5h Pause

Trainingsplan 04 / 03.01.2011 abends

Details:

EIN 100La rückwärts + 200Kr + 400La P:10s/10s/30s 0,70 km
 200La rückwärts + 300Kr + 200La P:10s/10s/30s 0,70 km
 400La rückwärts + 400Kr + 100La P:10s/10s/30s 0,90 km

16x 200BZ3-4 P:20s 3,20 km
 nach 8x 200m 400lo. bel. 0,40 km

<u>ungerade</u>		<u>gerade</u>	
8x	50De	8x	50Rü
	100Kr		100Kr
	25KrBe		25RüBe
	25RüAr		25DeAr

AUS bel. Viel Be mit FF BZ2-3 0,60 km

Fabio Abbruch nach 1,4km

Adrian auch nicht alles, da Schwimmtechnik immer schlechter

Joshua nach 2,5km

Tamara alles, von Beginn an!

Lisa etwa die Hälfte

Nicole pausiert wegen Ohren

Tina alles

Wassertemp. 20° C

Gesamt: 6,50 km

Trainingsplan 05 / 04.01.2011 nachmittags

EIN	1400 bel. / davon min. 300De, 200Be, 400Kombis	1,40 km
	8x (100HL + 400KrBZ3 + 100HL) P:10s/10s/30s - bei HL: max.Tp + 3 schnelle Zyklen	4,80 km
AUS	kein Kr oder HL	0,80 km

Gesamt: 7,00 km

Details:

Fabio Abbruch nach 2,8km

Adrian Abbruch nach 6km

Joshua Abbruch nach 3,7km

Tamara alles

Lisa Abbruch nach 3,9km

Nicole 6,5km

Tina alles

Wasser immer noch 20° !! Aber Warmwasser läuft endlich etwas zu!

Trainingsplan 06 / 05.01.2011 morgens

EIN	2x 600 BZ2-3 P:20s	
	50gL bel. 1,20 km 4x 25TÜ 1.NL / 2.NL 100La 200Kr vorne lang / Abdruck 50Wagef. BaLa / RüLa 100Rü	2x
	1000m HLBe Test o. Rollwende	1,00 km
	6x 200BZ2-3 P: 10s	1,20 km
	1., 3., 5. beliebig	
	2., 4., 6. 25m La We	
	1000m HLAr Test	1,00 km
AUS	6x 200BZ2-3 P: 10s	1,20 km
	1., 3., 5. beliebig	
	2., 4., 6. 25m La We	

Details:

<i>KrBe Test</i>	Fabio	Adrian	Joshua	Tamara	Lisa	Nicole	Tina
250Be	04:23,00	04:24,00	05:21,00	04:12,00	04:33,00	05:07,00	04:10,00
500Be	08:57,00	08:55,00	11:02,00	08:45,00	09:18,00	10:30,00	08:25,00
750Be	13:28,00	13:31,00	16:52,00	13:21,00	14:02,00	15:55,00	12:40,00
1000Be	17:57,00	18:03,00	22:27,00	17:53,00	18:42,00	21:16,00	17:02,00
Ø 100m	01:47,70	01:48,30	02:14,70	01:47,30	01:52,20	02:07,60	01:42,20

<i>KrAr Test</i>	Fabio	Adrian	Joshua	Tamara	Lisa	Nicole	Tina
250Ar	02:57,00	02:56,00	02:52,00	03:03,00	03:03,00	03:31,00	02:57,00
500Ar	05:55,00	05:50,00	05:52,00	06:23,00	06:12,00		05:55,00
750Ar	08:52,00	08:44,00	08:50,00	09:37,00	09:17,00	10:53,00	08:53,00
1000Ar	11:51,00	11:41,00	11:54,00	13:02,00	12:27,00	14:32,00	11:53,00
Ø 100m	01:11,10	01:10,10	01:11,40	01:18,20	01:14,70	01:27,20	01:11,30

Fahrt nach Porto del Rosario ins HB 25m und 28° warmes Wasser!

Gesamt: 5,60 km

			Aufgabe	entfiel größtenteils wegen Temp. Und Langbahnzeit!				Aufgabe
mit SS	00:00:00	1	sauberer Abdruck					
	00:01:45	2						
	00:03:30	3						
	00:05:15	4						
	ab 00:07:00	5						
	alle 00:08:45	6						
	00:01:45 00:10:30	7						
	00:12:15	8						
	00:14:00	9						
	00:15:45	10						
mit Fins	00:17:20	11	vorne lang					
	00:18:55	12						
	00:20:30	13						
	00:22:05	14						
	ab 00:23:40	15						
	alle 00:25:15	16						
	00:01:35 00:26:50	17						
	00:28:25	18						
	00:30:00	19						
	00:31:35	20						
mit Fp	00:33:00	21	3 schnelle Kicks aus der Wand					
	00:34:25	22						
	00:35:50	23						
	00:37:15	24						
	ab 00:38:40	25						
	alle 00:40:05	26						
	00:01:25 00:41:30	27						
	00:42:55	28						
	00:44:20	29						
	00:45:45	30						
mit SS	00:47:25	31	Rotation aber Kopf ruhig					
	00:49:05	32						
	00:50:45	33						
	00:52:25	34						
	00:54:05	35						
	ab 00:55:45	36						
	alle 00:57:25	37						
	00:01:40 00:59:05	38						
	01:00:45	39						
	01:02:25	40						
mit Fins	01:03:55	41	hoher Ellenbogen					
	01:05:25	42						
	01:06:55	43						
	01:08:25	44						
	ab 01:09:55	45						
	alle 01:11:25	46						
	00:01:30 01:12:55	47						
	01:14:25	48						
	01:15:55	49						
	01:17:25	50						
mit Fp mit Fins	01:18:45	51	schnelle Wenden auch vor d. Wand					
	01:20:05	52						
	01:21:25	53						
	01:22:45	54						
	01:24:05	55						
	ab 01:25:25	56						
	alle 01:26:45	57						
	00:01:20 01:28:05	58						
	01:29:25	59						
	01:30:45	60						
ab alle 00:01:40	01:32:25	61	lang und locker					
	01:34:05	62						
	01:35:45	63						
	01:37:25	64						
	ab 01:39:05	65						
	alle 01:40:45	66						
	00:01:40 01:42:25	67						
	01:44:05	68						
	01:45:45	69						
	01:47:25	70						
ab alle 00:01:40	01:49:05	71	3er, 5er Zug im We Arme ausschütteln, ...					
	01:50:45	72						
	01:52:25	73						
	01:54:05	74						
	ab 01:55:45	75						
	alle 01:57:25	76						
	00:01:40 01:59:05	77						
	02:00:45	78						
	02:02:25	79						
	02:04:05	80						

Lisa	7km
Tamara	8km
Addi	8km
Tina	8km

Nicole	Karriere beendet wegen Trommelfelloch
--------	---------------------------------------

Trainingsplan 08 / 06.01.2011 morgens

Details:

EIN	6x (50Kombinationen + 50HL TÜ) P:10s	0,60 km
	Kr / Rü 50iger We. P: 1min.	1,00 km
	bel. + SS / HL + Fp 250iger We. P: 1min.	1,00 km
	5x 200La P: 1min.	1,00 km
	HLAr / Be bel. 50iger We. P: 1min.	1,00 km
	Kr mit Schnorchel P:1min.	1,00 km
	8x (50NL + 50Wagef.)	0,80 km

Fabio

Adrian

Joshua

Tamara

Lisa

Nicole

Tina

Gesamt: 6,40 km

Trainingsplan 09 / 05.01.2011 abends

EIN	4x (50LaTÜ + 50Rü + 50Kr o.Üwph. + BrAr) P:10s	0,80 km
	4x (200La + 4x 50HL progr. + 200La + 4x 100Kr progr)	4,00 km
	dazw. 200lo. Bel.	0,60 km
4	<ul style="list-style-type: none"> La BZ3 P: 15s HL BZ3, BZ4, BZ5, BZ6 ab alle 60s La BZ3 P: 15s Kr BZ3, BZ4, BZ5, BZ6 ab alle 1:30min. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 1. gL 2. + FF (bei Br mit DeBe) 3. + SS 4. gL 	
AUS	4x (50Ad+SS + 100Rü + 100Kr)	1,00 km

Gesamt: 6,40 km

Details:

Fabio 3,4km Krampf

Adrian 6,0km mechanisch und Einsatz gut

Joshua 2,2km kalt

Tamara 7,2km! Wegen 100km

Lisa nur 1km weniger Tagespensum trotz Kälte, technisch gut

Nicole Abbruch und Arztbesuch - Loch im Trommelfell - somit Trainingsende

Tina Alles geschwommen, topp Zeiten, (1:12min. Mit SS, letzter normal 1:06min.

Trainingsplan 10 / 07.01.2011 abends

EIN	400bel. + SS (wenig Kr)	0,40 km
	400bel. + Fp (wenig Kr)	0,40 km
	200bel. (wenig Kr)	0,40 km
	8x 400m Kr ab alle 6:30min.	3,20 km
	1. (800m Bestzeit /2) + 30s	
	2. (800m Bestzeit/2) + 15s	
	3. 800m Bestzeit/2	
	4. 400m Bestzeit + 30s	
	5. 400m Bestzeit + 15s	
	6. max.	
	7. (800m Bestzeit /2) +20s	
	8. (800m Bestzeit /2) + 40s	
AUS	3x (50Wagef.+200La + 150Ar bel.)	1,20 km
	KrBe + FF +Brett	0,40 km

Gesamt: 6,00 km

Details:

	Fabio		Adrian		Tina	
<i>Kraul</i>	800m BZ	09:30,00	800m BZ	09:35,00	800m BZ	09:40,00
<i>8x 400m</i>	400m BZ	04:30,00	400m BZ	04:35,00	400m BZ	04:35,00
1.	05:15,00	04:58,70	05:17,50	05:14,30	05:20,00	05:20,20
2.	05:00,00	05:00,70	05:02,50	04:59,40	05:05,00	05:04,60
3.	04:45,00	04:43,50	04:47,50	04:40,70	04:50,00	04:51,80
4.	05:00,00	04:56,20	05:05,00	04:54,20	05:05,00	05:07,70
5.	04:45,00	04:45,60	04:50,00	04:43,80	04:50,00	04:53,80
6.	04:30,00	04:33,80	04:35,00	04:31,60	04:35,00	04:44,50
7.	05:05,00	05:02,30	05:07,50	04:59,00	05:10,00	05:26,50
8.	05:25,00	-	05:27,50	-	05:30,00	05:38,20
Ø 400m	04:58,12	04:51,54	05:01,56	04:51,86	05:03,12	05:08,41

Abbruch bei 8 wegen Schwimmmeister HB (Bahnwechsel)

	Lisa		Joshua		Tamara	
<i>Kraul</i>	800m BZ	09:55,00	800m BZ	10:00,00	800m BZ	10:00,00
<i>8x 400m</i>	400m BZ	04:55,00	400m BZ	04:55,00	400m BZ	04:55,00
1.	05:27,50	05:31,90	05:30,00	05:29,20	05:30,00	05:26,00
2.	05:12,50	05:17,70	05:15,00	05:15,00	05:15,00	05:09,00
3.	04:57,50	04:51,00	05:00,00	04:56,00	05:00,00	05:11,30
4.	05:25,00	05:17,80	05:25,00	05:18,50	05:25,00	05:23,00
5.	05:10,00	04:59,50	05:10,00	04:57,60	05:10,00	05:05,30
6.	04:55,00	04:46,70	04:55,00	04:39,70	04:55,00	05:25,20
7.	05:17,50	05:12,80	05:20,00	05:12,50	05:20,00	05:46,00
8.	05:37,50	-	05:40,00	-	05:40,00	05:58,50
Ø 400m	05:15,31	05:08,20	05:16,87	05:06,93	05:16,87	05:25,54

Bz nach Einschätzung der Sportler vor Trainingsbeginn!
Vorbelastung im kalten 50m Becken verschieden.

auf der Langbahn 20° C

Trainingsplan 11 / 08.01.2011 morgens

EIN	6x (50Ar+50Be+150gL) BZ2-3	1,50 km
	10x 100Kr +FF +Fp BZ3-4 P:15s	1,00 km
	4x (200La+200Kr/Rü + 100La)BZ3 P:20s	2,00 km
	3x 700Kr P:10s/20s	2,10 km
	- 150BZ5 + 200BZ3 + 100BZ5 + 250BZ3	
	- 200BZ5 + 100BZ3 + 250BZ5 + 150BZ3	
	- 100BZ5 + 250BZ3 + 150BZ5 + 200BZ3	
AUS	beliebig bis 9:30 Uhr	0,40 km

Gesamt: 7,00 km

Details:

Fabio Abbruch nach ca. 3,0km - keine Lust mehr!! :-(

Adrian alles morgens

Joshua Abbruch wgen Kälte und Nackenschmerzen

Tamara voll morgens

Lisa 4,4km dann Abbruch wegen Kälte

Nicole abgereist

Tina alles morgens

Wassertemperatur morgens 19° mittags 20°

Trainingsplan 12 / 08.01.2011 abends

EIN	1000bel. davon 200Wagef., max. 400Kr	1,00 km
	6x 100HL ab alle 4:30min.	0,60 km
	2x (2x 50n.Ans. + 200bel.)	0,60 km
	6x 100Kr ab alle 4:30min.	0,60 km
	6x 150 BZ2-3 P:10s	0,90 km
	1., 4., 100Kr + 50TÜ n. Ansage	
	2., 5., 100Br + 50Wagef. N. Ansage	
	3., 6., 100Rü + 50Kombi n. Ansage	
	bel. bis Schluss	0,50 km

Gesamt: 4,20 km

Details:

HL
6x 100m
ab 4:30min.

1
2
3
4
5
6

Ø 100m

Fabio Rü	Adrian Kr	Tina Rü	Lisa Rü	Joshua De Abbruch n. 4	Tamara Kr
01:04,70	01:06,26	01:13,76	01:11,90	01:09,20	01:08,90
01:05,40	01:04,80	01:15,10	01:11,40	01:11,40	01:09,20
01:04,80	01:05,30	01:17,40	01:12,40	01:12,80	01:08,30
01:05,30	01:05,10	01:17,60	01:12,60	01:15,70	01:10,40
01:05,80	01:06,20	01:18,50	01:13,10	-	01:11,80
01:05,90	01:07,40	01:21,50	01:14,10	-	01:11,80
01:05,32	01:05,84	01:17,31	01:12,58	01:12,28	01:10,07

Kr
6x 100m
ab 4:30min.

1
2
3
4
5
6

Ø 100m

Fabio Kr	Adrian Kr	Tina Kr	Lisa Kr	Joshua Kr	Tamara Kr
00:59,30	01:07,20	01:06,00	01:04,30	-	01:10,70
01:00,00	01:06,50	01:05,00	01:03,50	-	01:11,20
01:00,50	01:06,80	01:04,80	01:03,00	-	01:10,50
01:00,20	01:07,20	01:05,90	01:02,90	-	01:11,60
01:01,90	01:07,70	01:04,60	01:03,20	-	01:11,80
01:00,70	01:06,70	01:07,20	01:04,80	-	01:07,50
01:00,43	01:07,02	01:05,58	01:03,62	00:00,00	01:10,55

mittags im Pool (50m) 20° 2. Einheit

morgens Hallenbad (25m) 28° 1. Einheit

Trainingsplan 13 / 09.01.2011 morgens

EIN	40x 50 ab 60s LaWe BZ2-3	2,00 km
	8x 100KrBe m. Brett ab alle 1:45min. BZ4	0,80 km
	400KrAr + SS m. Gummi BZ3	0,40 km
	8x 50DeBe m. Brett ab alle 1:15min. BZ4-5	0,40 km
	400KrAr + Fp m. Gummi BZ3	0,40 km
	8x 100RüBe o. Brett ab alle 2:00min. BZ4	0,80 km
	400KrAr m. Gummi BZ3	0,40 km
	8x 50DeBe in RüLa m. Brett ab alle 1:15min. BZ4-5	0,40 km
AUS	bel. K. KrAr BZ2-3	0,80 km

Gesamt: 6,40 km

Details:

Fabio 3,2km mittags bei 20°

Adrian krank, Erkältung

Joshua 2,8km (20°)

Tamara voll durch (morgens 19°)

Lisa 3,3km

Nicole -

Tina 1,5km weniger, kalt (19°)

Trainingsplan 14 / 09.01.2011 morgens

EIN bel. min. 600 + SS, max. 200Kr, 400Ar BZ2-3 1,60 km

10x 200Kr BZ4-5 ab alle 3min. 2,00 km

500lo. Bel. wenig Kr, viel Rü BZ2-3 0,50 km

10x 200Kr BZ4-5 ab alle 3min. 2,00 km

AUS 500lo. Bel. BZ2-3 0,50 km

Gesamt: 6,60 km

Details: gesplittet, Tina, Tamara mittags 50m Pool bei 20°, alle andere morgens im 2!
Vorgabe. Max. Tempo und beständige Zeit

Kraul
10x 200m
ab 3:00min.

	Fabio	Tina	Lisa	Joshua	Tamara
	Vorgabe	Vorgabe	Vorgabe	Vorgabe	Vorgabe
	< 2:20min.	< 2:30min.	< 2:30min.	< 2:40min.	< 2:40min.
1	02:18,60	02:28,20	02:27,20	02:32,50	02:29,10
2	02:18,50	02:26,30	02:28,70	02:30,90	02:30,00
3	02:20,30	02:25,50	02:28,10	02:29,00	02:30,80
4	02:21,30	02:25,00	02:28,50	02:27,00	02:31,00
5	02:22,60	02:25,20	02:30,00	02:28,40	02:30,70
6	02:22,80	02:24,80	02:29,00	02:26,80	02:31,90
7	02:23,80	02:25,00	02:28,00	02:25,90	02:34,10
8	02:23,10	02:26,20	02:29,50	02:26,90	02:35,40
9	02:23,30	02:27,00	02:27,80	02:25,60	02:38,30
10	02:23,80	02:28,10	02:27,20	02:25,10	02:34,50
Ø 200m	02:21,81	02:26,13	02:28,40	02:27,81	02:32,58

Kraul
10x 200m
ab 3:00min.

	Fabio	Tina	Lisa	Joshua	Tamara
	Vorgabe	Vorgabe	Vorgabe	Vorgabe	Vorgabe
	< 2:20min.	< 2:30min.	< 2:30min.	< 2:30min.	< 2:40min.
1	02:26,50	02:24,70	02:29,10	02:24,20	02:36,20
2	02:20,80	02:26,10	02:29,50	02:18,90	02:40,20
3	02:20,00	02:28,50	02:27,40	02:19,50	02:40,70
4	02:20,60	02:27,70	02:28,20	02:20,40	02:41,80
5	02:20,40	02:27,80	02:27,80	02:19,80	02:29,90
6	02:22,70	02:25,80	02:27,80	02:20,60	02:29,70
7	02:23,80	02:27,80	02:25,60	02:21,00	02:32,60
8	02:23,40	02:32,90	02:25,20	02:20,40	02:39,40
9	02:22,30	02:31,40	02:26,20	02:19,60	02:30,80
10	02:17,80	02:37,70	02:25,20	02:19,70	02:29,20
Ø 200m	02:21,83	02:29,04	02:27,20	02:20,41	02:35,05

Ø 200m	02:21,82	02:27,59	02:27,80	02:24,11	02:33,81
---------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

5m HB Becken

Trainingsplan 15 / 10.01.2011 abends

EIN 2x 100La P:10s BZ3 0,20 km
 8x 50KrTÜ BZ2-3 0,40 km
 200Rü P:10s BZ3 0,20 km
 2x 100La P:10s BZ3 0,20 km

6x 100De max. ab alle 4.30min. 0,60 km

AUS bel. 0,20 km

Trainingsumfänge

Tamara 100km
 Tina ca. 85-90km
 Adrian ca. 70km
 Lisa ca. 60km
 Fabio ca. 60km
 Joshua ca. 50km
 Nicole ?

Alle haben alles gegeben aber bei Wassertemp.
 von morgens 19° und mittags 20° waren nur die
 Hallenbadeinheiten für Fabio Joshua und Lisa
 erträglich.

Gesamt: 1,80 km

Details:

<i>De</i>	Fabio	Tina	Lisa	Joshua	Tamara
<i>6x 100m</i>	Bz	Bz	Bz	Bz	Bz
ab 4:30min.	01:01,80	01:10,00	01:10,00	01:08,00	01:12,00
1	01:06,20	01:11,20	01:14,60	01:19,60	01:12,70
2	01:10,80	01:12,00	01:17,90	01:25,60	01:11,20
3	01:13,30	01:10,40	01:19,70	01:24,90	01:16,30
4	01:13,40	01:11,00	01:21,10	01:27,10	01:16,50
5	01:13,30	01:12,20	01:24,90	01:23,20	01:15,00
6	01:14,70	01:10,40	Abbruch	01:29,00	01:15,00
Ø 100m	01:11,95	01:11,20	01:19,64	01:24,90	01:14,45

Alle im Pool bei 20°

zusätzlich kühler Wind

Test gehört sicherlich den härtesten die alle je geschwommen sind!

sicherlich intersant der Vergleich mit dem Bestzeiten

Test wurde anschl. Von RT/Tübingen geschwommen, die ebenfalls in diesem Rahmen bzw. schlechter lag

gen.