

# Schwimmen VO<sub>2</sub>max

## Plan 1:



<b>3,0km ca. 60min.</b>		
<b>Strecke</b>	<b>Erläuterung</b>	<b>Gesamt</b>
<b>200m.</b>	lockeres Einschwimmen	200m.
<b>8*50m.</b>	25m. Technik + 25m. locker	600m.
<b>10*50m.</b>	25m. Sprint + 25m. locker	1100m.
<b>8*100m.</b>	8*100m. Kraul auf 1:30	1900m.
<b>100m.</b>	locker	2000m.
<b>3*300m.</b>	3* [4*50m. Kraul (80-90%) auf 1:00 + 100m. Kraul (GA1) auf 2:00]	2900m.
<b>100m.</b>	lockeres Ausschwimmen	3000m.