

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

### Plan 2:



2,9km ca. 60min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
4*50m.	25m. Technik + 25m. locker	400m.
8*50m.	25m. Sprint + 25m. locker	800m.
5*100m.	5*100m. Kraul auf 1:25	1300m.
100m.	locker	1400m.
5*100m.	5*100m. Kraul auf 1:30	1900m.
100m.	locker	2000m.
4*150m.	4* [50m. Lagenreihenfolge (80-90%) + 100m. Kraul (GA1)]	2600m.
4*50m.	4*50m. Sprint auf 1:00	2800m.
100m.	lockeres Ausschwimmen	2900m.