

Schwimmen		Niveau fortgeschrittene Schwimmer (Zeit für 3 km: 55'-65')	
	Overload		
	3 Wochen vor Gigathlon	2 Wochen vor Gigathlon	
Einheit 1	Intensives Intervall (2500 m) 200 ein; locker freie Lage 8 x 50 Technische Übung 100 Brust locker 10 x 50 Cr schnell (>Pause 15") 100 locker freie Lage 8x 50 Cr steigern 1-4 (> Pause 15"/ vom ersten zum vierten immer schneller schwimmen; 2 x) 100 locker freie Lage 6 x 100 Cr Armzug mit Pullbuoy; locker (> Pause 15" technisch sauber!) 100 Ausschwimmen	Intensives Intervall (3000 m) 200 Einschwimmen 4 x 50 Beinschlag Cr (> Pause 15") 4 x 300 Cr (50 locker - 100 schnell - 100 locker - 50 schnell; > Serienpause 20") 100 sehr locker (alles ausser Kraul) 6 x 150 abwechselnd locker- mittel (> Pause 20") 6 x 100 AZ locker mit Pullbuoy und Paddles (> Pause 30") 100 Ausschwimmen	
Einheit 2	Extensives Intervall/ WK Tempo (2200 m) 300 einschwimmen frei 5 x 100 AZ Crawl locker (> Pause 20") 100 Brust locker 5 x 100 Crawl immer ERSTE 3 AZ nach abstoßen einarmig, rest ganze Lage! Jede 25 Arm wechseln. 100 Brust sehr locker 5 x 100 m Crawl leicht schneller als WK Tempo (> Pause 10") 200 Ausschwimmen	Extensives Intervall/ WK Tempo (2300 m) 300 einschwimmen frei 8 x 50 Crawl einarmig locker (> Pause 15") 4 x 100 Crawl Abwechselnd locker- mittel (> Pause 10") 200 Crawl einarmig jede 25m Armwechsel locker 3 x 200 Crawl progressiv von locker- mittel (>Pause 10") 200 Crawl; immer erste 10 Züge nach Wende Wasserballcrawl 200 Ausschwimmen	
Einheit 3	Längere Strecken/ Dauerschwimmen (ca. 3000 m) 400 einschwimmen Pyramide Crawl: 100 Beinschlag- 200 Crawl einarmig (3 links/3 rechts)- 300 Paddles- 400 50 locker/ 50mittel - 300 Paddles- 200 Crawl einarmig (3 links/3 rechts)- 100 Beinschlag 20' Nonstop locker schwimmen (auf Technik achten!)	längere Strecken/ Dauerschwimmen (3200 m) Pyramide: 50m Paddelübung - 100m Crawl locker - 150m 25 Crawl- 25 Rücken - 200m Crawl locker - 250m Armzug mit Pullbuoy - 300m Armzug mit Pullbuoy und Paddles - 350m je 50m 3er/ 5er/ 7er/ 9er/ 7er/ 5er/ 3er - Atmung - 400m 25m Sprint- 75m locker - retour (400 1x) > Pausendauer jeweils 20"	
Tipp:	Zwei Einheiten auf aufeinanderfolgenden Tagen machen (Ideal Einheit 2 und 3) Einheit 3 kann nach Möglichkeit durch ein Open Water Training ersetzt werden		