

<b>Schwimmen</b>		<b>Niveau fortgeschrittene Schwimmer (Zeit für 3 km: 55'-65')</b>	
		<b>Tapering</b>	
		<b>1 Woche vor Gigathlon</b>	<b>Gigathlonwoche</b>
<b>Einheit 1</b>	<b>Schnelligkeit/ Sprints (2000 m)</b> 300 Einschwimmen 4 x 50 Cr technische Übung 6 x 25 Cr Sprint/ 25m locker (> Pause 30") 100m locker Brust 8 x 12.5 Sprint/ 12.5m locker (>Pause 30") 100 locker Brust 3 x 200 Armzug Crawl, locker 200 ausschwimmen	<b>Rhythmus/ WK Tempo (1500 m)</b> 300 Einschwimmen 4 x 100 Cr einarmig (3 rechts/ 3 links) 10 x 50 leicht schneller als Wettkampftempo (5 und 10 Schnell! > Pause 10") 100 Brust 200 Ausschwimmen	
<b>Einheit 2</b>	<b>Rhythmus/ WK Tempo (2000 m)</b> 300 Einschwimmen 4 x 50 Cr progressiv (Tempo innerhalb 50m steigern) 5 x 100 Cr leicht schneller als WK Tempo (>Pause 10") 100 locker frei 5 x 100 Cr leicht schneller als WK Tempo (> Pause 10")  400 5er Atmung locker (als Ausschwimmen)	<b>Wassergefühl/ Rhythmus (1200 m)</b> 200 Einschwimmen 8x 50 Crawl (25m Paddeln/ 25 progressiv) 4x 100 WK Tempo (> Pause 10") 200 Ausschwimmen	
<b>Einheit 3</b>	<b>längere Strecken/ Dauerschwimmen (2300 m)</b> 300 Einschwimmen 2 x 300 Kraul; progressiv (Tempo steigernd) von sehr locker bis mittel (>Pause 20") 100 Brust locker 1 x 500 Crawl Armzug mit Pullbuoy 100 Brust locker 1 x 500 aufgeteilt in 200 mittel- 150 locker- 100 mittel- 50 locker- Pause dazw. 10" 200 Ausschwimmen	keine 3. Einheit	
<b>Tipp:</b>	Evtl. Nur eine Einheit machen in der Wettkampfwoche! Ideal Dienstag oder Mittwoch		