

		Trainings- methode*	A/An	t Reg.	Bsp.1	Bsp.2	Bsp.3	Bsp.4	Sets mit Abstufung
3 <sup>+</sup>	BZ 8	RST SIT	A++ / An+++	2-4d	1-3x 4-8x <b>10-25m</b> (ohne Abstoß) 10-20" + 5-10'	4-8x <b>15-35m</b> 3-8'	1-4x 2-5x <b>25m</b> 15-60" + 5-8'	2-4x 3-5x <b>15-35m</b> 15-25" + 5-8'	
	BZ 7				A++ / An+++	3-4d	2-4x 2-4x <b>25m</b> 1-4' + 5-10'	4-12x <b>25-50m</b> 2-4'	2-3x 4-6x <b>50m</b> 30-90" + 5-8'
3	BZ 6	HIIT, lang & kurz	A+++ / An++	2-3d	2-8x 4-6x <b>25-50m</b> 10-20" + 1-4'	1-6x 2-8x <b>100m</b> 15-30" + 3-6'	4-8x <b>200m</b> 30-60"	1-4x 2-4x <b>400m</b> 30-60" + 3-8'	4.
	BZ 5	HIIT, lang & kurz	A+++ / An+	1-2d	2-4x 4-8x <b>50m</b> 10-45" + 1-4'	30x <b>50m</b> (bester Schnitt) 10x 10", 10x 15", 10x 20"	1-4x 4-15x <b>100m</b> (bester Schnitt) 10-30" + 1-3'	3x 4x <b>200m</b> 10-30" + 2-6'	3.
2	BZ 4	MIIT, lang & kurz int. DM	A+	12-24h	20-40x <b>50m</b> 5-10"	10-30x <b>100m</b> 10-15"	8-12x <b>200m</b> 15-20"	3-6x <b>400m</b> 30-45"	1. 2.
	BZ 3	MIIT, lang & kurz int. DM	A+	8-18h	5-20x <b>200m</b> 15-30"	2-4x 2-6x <b>400m</b> 15-30" + 2-5'	2-4x 2-4x <b>800m</b> 15-30" + 2-5'	<b>1000-2000m</b> (im Gleichmaß)	↑
1	BZ 2	ext. DM LIIT, lang	A+++ / An-	6-12h	1-4x 4-20x <b>100m</b> 5-20" + 30-60"	4-12x <b>400m</b> 10-30"	3-8x <b>800m</b> 15-45"	2-5x <b>1500m</b> 30-60"	↑ ↑
	BZ 1	ext. DM LIIT, lang	A+++ / An-	4-8h	technische Übungen; Ein- und Ausschwimmen; Konditionierungsaufgaben (Kombinationen sind möglich) Beispiel: 3000m DM mit 50m technische Übungen und 100m Schwimmen im Wechsel				

A: Aerob, An: Anaerob; +, ++, +++: geringer, mittlerer, hoher Effekt, - negativer Effekt; d: Tag (engl. Day); DM: Dauermethode; bester Schnitt: höchste gleichmäßige Geschwindigkeit; ext.: extensiv; h: Stunden (engl. hour); HIIT: Hoch-intensives Intervalltraining (engl. high-intensity interval training); int.: intensiv; kurz: kurze Intervalle, ≤100m; lang: lange Intervalle, ≥200m; LIIT: LIIT: Niedrig-intensives Intervalltraining (engl. low-intensity interval training); MIIT: Mittel- bzw. moderat-intensives Intervalltraining (engl. moderate-intensity interval training); RST: wiederholtes Sprinttraining (engl. repeated sprint training); SIT: Sprintintervalltraining; t Reg.: Regenerationszeit; \* primäre Trainingsmethodik für die jeweilige Belastungszone  
Beispielsets: 1. Zeile, Anzahl der Serien und Wiederholungen; 2. Zeile, Distanz; 3. Zeile, Intervallpause + Satzpause

#### Sets mit Abstufung

- 6x 400m gesteigert 1x BZ2, 2x BZ3, 3x BZ4, 30-60"
- 2-4x 2-4x 200m gesteigert BZ2 > BZ3 > BZ4, 30-45" + 2-4'
- 6x 50m gesteigert 2x BZ3, 2x BZ4, 2x BZ5, 20-30" + 2x 100m BZ5 bester Schnitt, 30"
- 3x 4x (25m BZ7, 10-15" + 2x 50m BZ6, 45-60") + 4-8'