

# AMT Masters Jahresplan Schwimmen 2018

Woche	W 1-5	W 6-9	W 10-13	W 14-17	W 18-22	W 23-26	W 27-30	W 31-35	W 36-39	W 40-44	W 45-48	W 49-52
Datum	1.-31.	1.-28.	1.-31.	1.-30.	1.-30.	1.-30.	1.-31.	1.-31.	1.-30.	1.-31.	1.-30.	1.-31.
TR-Bereiche	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Events				Mallorca Trainingslager 26.04.-8.05.								
Open Water				Badi Enge - Open Water Swims Di und Do 19.00 - 20.00 Uhr								
Wettkämpfe	Crawley UK 20.-21.01 50m		Alsace FR März 25m	Plan les Ouates 28.04. 25m	Winterthur 26.05 50m	Lago d'Orta IT 23.06 1.3 / 4.5 / 14.2 km	Murtensee Open Water 22.07 3km	Greifensee 18.08 8km Zolliker SeeQ 25.08 1.8km	Kranj EM 2.-9.09. 50m	Benidorm ES Oceanman Finale	Bern SM 3.-4.11 25m	
Fokus	Sprints / Recovery	IM	Lang	Mittel	Sprints / Recovery	Crawl Lang	Crawl Lang	Schnelligkeit	Recovery / IM	Schnelligkeit / Sprints	Recovery / Lang	Mittel
Intensität	Hoch / Tief	Mittel	Tief	Mittel	Hoch / Tief	Tief	Tief / Mittel	Hoch	Tief	Hoch	Tief	Mittel
Intervalle	Lang / Normal	Normal	Schnell	Normal	Lang / Normal	Normal	Schnell	Lang	Normal	Lang	Normal / Schnell	Normal
Einschwimmen	1200m / 800m	800-1000m	800m	800-1000m	1200m / 800m	600-800m	400-600m	800-1200m	800-1200m	1200m	600-800m	800-1000m
Haupt Block	1000-1200m / 2000m	1000-1600m	1500-2000m	1200-1800m	1000-1200m / 2000m	1500-2000m	1500-2000m	1200-1500m	1500-2000m	1000-1500m	1500-2000m	1200-1800m
Ausschwimmen	600m / 400- 600m	400-600m	400m	400-600m	600m / 400- 600m	400-600m	400-600m	600-800m	400m	400-600m	400-600m	400-600m
Beinschlag Serien sollten nicht mehr als 20% vom Training Distanz nehmen - Entsprechend muss dass Training gekürzt werden wegen Zeit.												
Technik	Viel	Viel	Normal	Normal	Wenig / Viel	Wenig	Wenig	Normal	Viel	Normal	Viel	Normal

# AMT Masters Trainings Begriffe

<b>Fokus</b>	Welche Lage, Distanz, Element darauf Fokus gelegt wird.
--------------	---

<b>Intensität</b>	Pause zw. Serien
Hoch	2-3 Min.
Mittel	60-90 Sek.
Tief	1 Min.

<b>Intervalle</b>	<b>50m</b>	<b>100m</b>	<b>150m</b>	<b>200m</b>	<b>250m</b>	<b>300m</b>
Schnell	:50	01:40	02:25	03:10	03:55	04:30
Normal	01:00	01:55	02:40	03:30	04:10	04:50
Lang	01:10	02:10	03:00	03:45	04:20	05:15
Beinschlag	01:20	02:30				

<b>Vier-Lagen</b>	+5 Sek.	+10 Sek	+15 Sek.	+15 Sek.	+20 Sek.	+20 Sek.
-------------------	---------	---------	----------	----------	----------	----------