

Trainingsplan	SPECIAL
Nr.	
Inhalt:	Training US TEAM

Anzahl		Strecke (m)	Pause (sek)	Inhalt
1	x	400		Einschwimmen mit leichter Arm- und Beinarbeit
1	x	300		alle 25m die Lage wechseln - kein Delfin
1	x	200		Technische Übungen in der Hauptlage
1	x	100		Beinarbeit ohne Brett
5	x	200	180	HSA mit bestmöglichem Schnitt
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause
5	x	200	30	Kraul GA1 aus jeder Wende heraus jedoch 4 Züge maximal schnell ohne Atmung
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause
4	x	50	beliebig	Leichte Tauchübungen
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>
1	x	200		Ausschwimmen
				<b>Gesamtumfang (in Metern)</b>

Dieser Trainingsplan wird zur Verfügung ge

DOCSWIM.DE

ReKom = Regeneration & aktive Erholung, Intensität: gering (unter 75%)  
GA1 = Extensive Grundlagenausdauer, Verbesserung der aeroben Ausdauer  
GA1-2 = Übergangsbereich, Verbesserung der anaeroben Ausdauer, Intensität  
GA2 = Intensive Grundlagenausdauer, Verbesserung der zunehmend anaeroben Ausdauer  
S = Schnelligkeit, Entwicklung der Grundschnelligkeit und des maximalen Sprintvermögens  
SA = Schnelligkeitsausdauer, spezifische Entwicklung der anaeroben Ausdauer  
WA = Wettkampfspezifische Ausdauer, spezifische Entwicklung der wettbewerbsfähigen Ausdauer

T = Technik, Entwicklung der technischen und koordinativen Fähigkeiten

HSA = Hauptschwimmart/Hauptlage; Training in der Wettkampflage

NSA = Nebenschwimmart/Nebenlage,

TÜ = Technische und koordinative Übungen



Intensität	Umfang
	400
	300
	200
	100
GA2	1000
	200
GA1	1000
	100
	200
	200
	<b>3700</b>

erstellt von

- der HF max)
- er, Intensität: niedrig (75-80 % der maximalen Herzfrequenz)
- isität: mittel (80-90% der maximalen Herzfrequenz)
- eroben Ausdauer, Intensität: hoch (85-95% der maximalen Herzfrequenz)
- en Tempos ( $V_{max}$ ) bis 25 Meter, Intensität: maximal
- sdauer im Bereich bis maximal ca. 2 Minuten Belastungsdauer, Intensität: se
- kampfspezifischen Ausdauer, Intensität: maximal

1, Intensität: niedrig bis moderat

ehr hoch