

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
3

Inhalt/Schwerpunkte: Tempogefühl

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
1	x	200		Technische Übungen, max. 2 Übungen		200
1	x	100		Beinarbeit		100
8	x	50	30	Kraul „Mini-Max“ – Minimale Zugzahl bei maximaler Geschwindigkeit	GA1	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	100	40	HSA jeweils 1-4/5-8 gesteigert D.h. der 1. und der 5. 100m-Intervall sind die langsamsten Teilstrecken!	GA1>GA2	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		200
4	x	150	30	HSA jeweils 100m GA1 + 5 Sekunden Pause + 50m schnell gesteigert von 1-4		600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	50	30	HSA von 1-8 gesteigert, Ziel: pro 50m um 1-1.5 Sekunde schneller werden	GA1>GA2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3400

fly & back & breast & free^a