

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
Special

Inhalt/Schwerpunkte: Die Schwimmbrett-Challenge

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
8	x	50	20-30	Im Wechsel: 25m Beine + 25m Kraul-Arme und 25m Brust-Arme + 25m Beine	GA1	400
4	x	100	30	15m Beine schnell + 85m Kraul-Arme	S/GA1	400
6	x	50	30	15m Beine-Spurt Brett senkrecht gestellt als Widerstands-Erhöhung + 35m Kraul-Arme locker	S	300
1	x	200		Arm-/Beinarbeit locker als aktive Pause	ReKom	200
6	x	50	30	15m Brust-Arme-Spurt + 35m Beine locker	S	300
4	x	100	60	Im Wechsel: 50m Beine- und 50m Arme-Spurt auf Zeit + 50m locker	SA/ReKom	400
1	x	200		Kraul-Arme aktive Pause im 4er oder 5er-Zug	ReKom	200
4	x	150	40	50m Kraul Brett zwischen die Sprunggelenke als Stabi-Übung der Wasserlage (dann Brett rauslegen) + 100m alles außer Kraul	GA1	600
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
1	x	300		Jeweils: 25m Brett in der Luft halten (kein Wasserkontakt!) + 25m Beine locker + 25m Brett möglichst Unterwasser halten (Kein Luftkontakt) + 25m Arme locker	GA1	300
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3600</b>

**fly & back & breast & free<sup>a</sup>**