

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
2

Inhalt/Schwerpunkte:                      Schnelligkeitsausdauer

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
1	x	200		Kraul, Brust, Rücken beliebiger Wechsel		200
4	x	50	20	TÜ in der HSA		200
4	x	50	20	25m Kraul möglichst wenig atmen + 25m locker beliebig		200
6	x	100	30	Kraul 1-3 Tempo leicht gesteigert + Lagen 4-6 Tempo leicht gesteigert	GA1	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	50	60	HSA Beinschlag	SA	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		200
4	x	50	60	HSA Armarbeit GA2	SA	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		200
4	x	50	60	HSA "Voll" (Start vom Startblock möglich)	SA	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		200
4	x	50	60	25m HSA Sprint (vom Startblock) + 25m lock. (alternativ als 4x100m mit 75m locker)	S	200
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	300		<b>Ausschwimmen</b>		300
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>2800</b>

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