Ein Trainingsplan von DOC SWIM

Nr. #009

Inhalt/Schwerpunkte: Tempowechsel-Training / Fartlek

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		**Einschwimmen**		200
1	x	300		50m Beine + 100m Lagen mit Kraul statt Delphin (2 Durchgänge)		300
4	x	100	60	Start-Training mit Übergang und 15m Sprint + locker schwimmen + 10-Meter-Anschlagsprint		400
2	x	500	60	100m Kraul GA1 + 25m HSA GA2		1000
2	x	400	60	Kraul GA1 aus jeder 50m-Wende 8 Züge schnell ohne Atmung		800
2	x	300	60	Je: 50m Kraul GA1 + 25m HSA Tempo-aufbau mit 10m-Anschlagsprint		600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		**Ausschwimmen**		200
				Gesamtumfang (m)		**3500**

fly & back & breast & free®