

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
#010

Inhalt/Schwerpunkte: Das 50x50-Programm / GA1

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
6	x	50		Brust und Rücken - beliebige Aufteilung		300
50	x	50	20	1.-10. = Kraul Mini-Max		2500
				11.-20. = Alles außer Kraul		
				21.-30. = Mini-Lagen		
				31.-40. = 50m Beine / Arme im Wechsel		
				41.-50. = beliebig		
				<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>3300</b>

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