

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
#011

Inhalt/Schwerpunkte: GA2

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
8	x	50	30	1-4 Kraul und 5-8 Brust oder Rücken jeweils Tempo leicht gesteigert auf den letzten 10 Metern	GA1	400
2	x	150	30	15m Beine + 35m Tü + 25m Beine + 25m Wassergefühl-Übung + 50m ganze Lage auf Technik	GA1	300
8	x	100	30	Delphin Strecke steigern (2x 15m/25m/35m /50m), Rest jeweils Kraul GA1-ReKom		800
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		
8	x	50	30	Kraul jeweils 25m GA1 + 25m GA2		400
6	x	50	40	Kraul jeweils 25m GA2 + 25m ReKom		300
4	x	50	50	HSA jeweils 25m GA1 + 25m GA2		200
2	x	50	60	HSA GA2		100
				<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>3000</b>

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