

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
#012

Inhalt/Schwerpunkte: Grundlagenausdauer

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang	
1	x	200		Einschwimmen		200	
2	x	150		25m Kraul-Abschlag + 50m Kraul langer Zug (distance per stroke)		300	
8	x	50		Je: 25m Kraul mit Faust + 10m Kraul schnell + 15m Kraul "austrudeln"		400	
1	x	100		Kraul GA1	GA1	100	
1	x	200		Im Wechsel: 50m Beine + 50m Arme		200	
1	x	400		Kraul GA1		400	
1	x	800		Je 100m Kr + 100m Lagen		800	
1	x	400		Kraul GA1		400	
1	x	200		Im Wechsel: 50m Beine + 50m Arme		200	
1	x	100		Kraul GA1		100	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de			
1	x	200		Ausschwimmen			200
				Gesamtumfang (m)		3300	

fly & back & breast & free^a