

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
#014

Inhalt/Schwerpunkte: Entwicklung der Grundschnelligkeit

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
1	x	200	30	Kraul-Armarbeit mit Pullbuoy	GA1	200
1	x	200	30	Beinarbeit mit Brett	GA1	200
1	x	200	30	Lagenwechsel, beliebige Aufteilung	GA1	200
4	x	100	60	15m Spurt HSA (Startblock) + 85m ReKom	S	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	100	60	25m Spurt HSA (Startblock) + 75m ReKom	S	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	200	60	50m Spurt HSA (Startblock) + 150m ReKom	S/SA	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3000

fly & back & breast & free^a