

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
18

Inhalt/Schwerpunkte: Dauerprogramm GA1

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	100		<b>Einschwimmen</b>		100
1	x	200		Lagen 1-armig als TÜ		200
1	x	300		100m Arme + 100m Beine + 100m ganze Lage		300
1	x	400		Lagen, ggf. andere Lage statt Delfin		400
1	x	400		Kraul, zweite Hälfte etwas schneller		400
1	x	300		25m Brust-Arme mit Delfin-Beine + 50m Delfin-TÜ + 25m Delfin		300
1	x	200		Bein-/Armarbeit im beliebigen Wechsel		200
1	x	100		locker schwimmen, beliebig		100
1	x	400		25m Kraul-Abschlag + 75m Kraul 5er od. 6er-Atmung		400
1	x	300		Brust oder Rücken im beliebigen Wechsel		300
1		200		Bein-/Armarbeit im beliebigen Wechsel		200
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	100		<b>Ausschwimmen</b>		100
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

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