

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
20

Inhalt/Schwerpunkte: Kraftprogramm

| Anzahl |   | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt   | Intensität | Umfang      |
|--------|---|------------|------------|--|------------|-------------|
| 1      | x | 200        |            | <b>Einschwimmen</b>  |            | 200         |
| 4      | x | 100        | 20-30      | 50m Kraul 1-armig + 25m Kraul auf Technik + 25m beliebige Lage   | GA1        | 400         |
| 8      | x | 50         | 30         | 25m Brust-Arme Spurt+25m Kraul-Arme GA1 alles mit 1-2 Pullbuoys & Fußschlaufe  | S          | 400         |
| 1      | x | 200        |            | Kraul-Arme mit Pullbuoy  | GA1        | 200         |
| 8      | x | 50         | 30         | 25m Kraul-Spurt NUR mit Fußschlaufe, dann Fußschlaufe abnehmen und In Schwimmhose- / anzug transportieren) + 25m locker beliebig | S          | 400         |
| 1      | x | 100        |            | lockeres Schwimmen   | ReKom      | 100         |
| 4      | x | 50         | 30         | 15m Beinarbeit Spurt dabei das Brett steil stellen + 35m Brust-Armarbeit   | S          | 200         |
| 1      | x | 100        |            | lockeres Schwimmen   | ReKom      | 100         |
| 4      | x | 50         | 60         | Kraul mit Boardershorts: 25m schnell + 25m GA1   | GA2        | 200         |
|        |   |            |            | <b>EIN TRAININGSPLAN VON<br/>DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>                                   |            |             |
| 1      | x | 300        |            | <b>Ausschwimmen</b>  | ReKom      | 300         |
|        |   |            |            | <b>Gesamtumfang (m)</b>  |            | <b>2500</b> |

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