

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	300		Beliebiger Wechsel in den Lagen: Kraul, Rücken, Brust		300
4	x	50	30	25m Kraul Faust + 10m schnell mit offenen Händen + 15m Tempo mitnehmen		200
4	x	100	30	Tempospiele: 2x10m schnell an ver- schiedenen Positionen, Rest locker		400
4	x	100	30	25m Kraul "schleudern" + 25m Kraul + 50m Mini-Lagen		400
				Pyramiden-Intervalle je 700m Umfang 100-150-200-150-100		
1	x	100	30	50m GA1/ReKom + 30 Sek Pause + 50m HSA GA2		100
1	x	150	30	100m GA1/ReKom + 30 Sek Pause + 50m HSA GA2		150
1	x	200	30	150m GA1/ReKom + 30 Sek Pause + 50m HSA GA2		200
1	x	150	30	100m GA1/ReKom + 30 Sek Pause + 50m HSA GA2		150
1	x	100	30	50m GA1/ReKom + 30 Sek Pause + 50m HSA GA2		100
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
1	x	100	30	50m GA1 + 10 Sek Pause + 25m schnell + 25m locker		100
1	x	150	30	100m GA1 + 10 Sek Pause + 25m schnell + 25m locker		150
1	x	200	30	150m GA1 + 10 Sek Pause + 25m schnell + 25m locker		200
1	x	150	30	100m GA1 + 10 Sek Pause + 25m schnell + 25m locker		150
1	x	100	30	50m GA1 + 10 Sek Pause + 25m schnell + 25m locker		100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3200

fly & back & breast & free^a

