

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
22

Inhalt/Schwerpunkte: Endspurt & Tempowechsel & Negative Split

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50	30	Kraul mit Pullbuoy "Ellenbogen stellen"		300
6	x	50	30	15m Beine Spurt mit senkrecht gestelltem Brett + 10m locker + 25m Arm-Arbeit		300
1	x	600	60-90	100m GA1 + 200m GA1-2 + 200m GA1 + 100m GA 1-2		600
2	x	400	50-70	100m GA1 + 50m GA1-2 + 100m GA1 + 50m GA 1-2 + 100m GA1		800
3	x	200	45-60	100m GA1 + 100m GA 1-2		600
4	x	100	30-45	HSA: 50m GA1 + 50m GA2		400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3500

fly & back & breast & free^a