

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
23

Inhalt/Schwerpunkte: Rythmusgefühl, GA1 - ReKom

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50	20-30	Wassergefühl-Übungen 1-armig, Faust, Koordination, Arme/Beine		300
				Optionale Hilfsmittel: Fingerpaddles		
1	x	400	20-30	Kraul, leicht steigern auf der 2. Hälfte		400
1	x	300	20-30	50m Abschlagschw. + 50m ganze Lage		300
1	x	200	20-30	Kraul, leicht steigern auf der 2. Hälfte		200
1	x	100	20-30	50m Abschlagschw. + 50m ganze Lage		100
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
				Optionale Hilfsmittel: Kurzflossen		
1	x	100	20-30	Kraul "distance per stroke"		100
1	x	200	20-30	Kraul GA1/ReKom "sauberer Zug"		200
1	x	300	20-30	Kraul 50m 1-armig + 50m Druckaufbau		300
1	x	400	20-30	Kraul GA1 "stabile Technik"		400
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	50	20-30	25m Zeitlupe + 25m ganze Lage		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3200

fly & back & breast & free^a