

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
24

Inhalt/Schwerpunkte: Atemmangel-Training, bewusst atmen

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		Beliebig je 3x50m pro Lage gleichmäßig	GA1	300
6	x	50		Abtauchen und am Beckenrand 10 Sek die Luft anhalten > Abstoss Unterwasser > so lange wie möglich tauchen + 25m: Kraul wenig Atemzüge	GA1	300
4	x	100	30	Kraul 3/3/5 oder 2/2/4-Zug	GA1	400
3	x	100	30	Kraul 3/3/7 oder 2/2/6-Zug	GA1	300
2	x	100	30	Kraul 3/5/3/7 oder 2/4/2/6-Zug	GA1	200
1	x	100	30	Kraul 3/5/7 oder 2/4/6-Zug	GA1	100
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	100	30-45	10 Meter ohne Atmung - 5m vor/hinter der 50m-Wende ohne Atmung + letzten 7-10 Meter ohne Atmung	GA1	800
4	x	50		Tauchen, Strecke verlängern		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3100

fly & back & breast & free^a