

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
25

Inhalt/Schwerpunkte: 60-Minuten-Power-Einheit

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		Im Wechsel: 50m: 15m Beine-Spurt + 35m Arme locker 50m: 15m Arme-Spurt + 35m Beine locker		300
6	x	50		Beliebige Lage jeweils pro 50m: 40m GA1 auf Technik + 10m Anschlag-Sprint		200
				16x50 Meter-Set, dabei jeweils		
4	x	50	30	15m GA2 HSA + 35m GA1		200
4	x	50	30	25m GA2 HSA + 25m GA1		200
4	x	50	30	von 1.-4. gesteigert um ca. 6 Sek		200
4	x	50	30	Im Wechsel: 50m locker und 50m GA2 HSA		200
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				8x100 Meter-Set, dabei jeweils		
2	x	100	30	Kraul oder HSA: 85m GA1 + 15m GA2		200
2	x	100	30	Kraul oder HSA: 75m GA1 + 25m GA2		200
2	x	100	30	Kraul oder HSA: GA1		200
2	x	100	30	Kraul oder HSA: bestmöglich		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		2600

fly & back & breast & free^a