

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
26

Inhalt/Schwerpunkte: Schnelligkeits-Training

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
3	x	100	30	Arm-/Beinarbeit und ganze Lage im beliebigen Wechsel	GA1	300
6	x	50	40-60	Tempospiele: Grund-Tempo GA1 mit 7-10 Metern an beliebiger Stelle	S	300
3	x	100	30	15m Beinarbeit Spurt + 85m locker beliebig ggf. Brett zwischen die Beine	S	300
3	x	100	30	25m Beinarbeit Spurt + 75m locker beliebig ggf. Brett zwischen die Beine		300
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
3	x	100		15m Armarbeit Spurt + 85m locker beliebig Bein-/Armarbeit/ganze Lage		300
3	x	100		25m Armarbeit Spurt + 75m locker beliebig Bein-/Armarbeit/ganze Lage		300
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
3	x	100		15m ganze Lage (HSA) Spurt + 85m locker schwimmen		300
3	x	100		25m ganze Lage (HSA) Spurt + 85m locker schwimmen		300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3000

fly & back & breast & free^a