

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
27

Inhalt/Schwerpunkte: Grundlagen-Ausdauer

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	20	Im Wechsel in HSA: 50m: 25m Faust + 25m ganze Lage 50m: 25m Tü beliebig + 25m ganze Lage		400
1	x	800		100m Arme + 100m Beine + 200m ganze Lage + 200m Lagen + 100m Arme + 100m Beine	GA1	800
1	x	800		Kraul GA1 jedoch aus jeder 50m-Wende heraus 6 Züge schnell ohne Atmung	GA1	800
1	x	800		15m Del + 85m Kral / 25m Rücken + 75m Kraul / 35m Brust + 65m Kraul / 100m Kraul	GA1	800
1	x	800		Kraul mit Pullbuoy und Fußschlaufe ggf. Finger- oder Handpaddles jeweils: 200m GA1 + 200m GA 1-2 leicht gesteigert	GA1	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		4000

fly & back & breast & free^a