

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
31

Inhalt/Schwerpunkte:

Von GA1 bis GA2 , Intermezzo

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
4	x	50	20	Brust oder Rücken mit guter Technik, auf letzten 5m Tempo steigern	GA1	200
4	x	50	20	Kraul mit guter Technik, auf den letzten 5m Tempo steigern	GA1	200
2	x	100	30	Lagen, Option: Kraul statt Delfin	GA1	200
2	x	100	30	25m Del-Beine auf dem Rücken + 25m Del-TÜ + 25m Delfin + 25m locker	GA1	200
5	x	100	40	Alles außer Kraul oder 100m Lagen vom 1. bis 5. das Tempo steigern	GA1 - GA2	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
5	x	100	40	50m Delfin, optional HSA im GA2-Bereich + 35m locker + 15m HSA/Del gesteigert	GA2	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
5	x	100	40	50m Kraul GA2 + 25m locker beliebig + 25m alles außer Kraul gesteigert	GA2	500
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

fly & back & breast & free^a