

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
34

Inhalt/Schwerpunkte: HOW LONG CAN YOU GO?

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200		Kraul, Brust, Rücken in bel. Aufteilung	GA1	200
2	x	100		Übungen: Technik, Wassergefühl, Koord.	GA1	200
6	x	50		Tempospiele jeweils 10m beliebige Stelle	S	300
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				HOW LONG CAN YOU GO?		
				Pause jeweils Persönliche Bestzeit (PB)+ die jeweilige Pause-Angabe		
3	x	100		HSA, Pause: PB + 40 Sekunden 2 Minuten Serienpause	GA1	300
3	x	100		HSA, Pause: PB + 35 Sekunden 2 Minuten Serienpause	GA1	300
3	x	100		HSA, Pause: PB + 30 Sekunden 2 Minuten Serienpause	GA1	300
3	x	100		HSA, Pause: PB + 25 Sekunden 2 Minuten Serienpause	GA1-2	300
3	x	100		HSA, Pause: PB + 20 Sekunden 2 Minuten Serienpause	GA1-2	300
3	x	100		HSA, Pause: PB + 15 Sekunden 4 Minuten Serienpause !!!	GA2	300
1	x	100		HSA voll!	WSA	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen		400
				Gesamtumfang (m)		3300

fly & back & breast & free^a