

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
35

Inhalt/Schwerpunkte: 400er-Ausdauer-Set

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
4	x	100		50m TÜ + 25m gute Technik + 25m locker		400
4	x	50		25m Beine schnell + 25m Arme locker		200
4	x	50		Kraul Atemzüge pro 50er verringern		200
5	x	400	40-60			2000
				1. 200m Lagen und 200m Kraul ineinander geschoben, 50m Del + 50 Kr + 50 Rü ...	GA1-2	
				2. 75m Kraul 4er- oder 5er-Zug + 25m alles ausser Kraul	GA1	
				3. 25m HSA auf Druck + 75m Kraul	GA1-2	
				4. Kraul GA1 aus jeder 50m-Wende jew. 6 Züge ohne Atmung mit intensiver Beinarbeit	GA1	
				5. Kraul mit Fingerpaddles jeweils 75m Kraul + 25m alles ausser Kraul	GA1	
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3200</b>

**fly & back & breast & free<sup>a</sup>**