

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
36

Inhalt/Schwerpunkte: Langstrecken-Treppe der Weltrekordlerin

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50		35m Technische Übung + 15m auf Technik in ganzer Lage	TÜ	300
4	x	50		15m Beine-Spurt ohne Schwimmbrett + 35m ganze Lsge auf Technik	S	200
2	x	50		15m Spurt ganze Lage + 35m locker	S	100
1	x	400	40	Kraul GA1	GA1	400
2	x	300	30	Je: 50m Beine + 100m ganze Lage	GA1	600
3	x	200	20	Kraul GA1, die zweite Hälfte leicht schneller	GA1	600
4	x	100	10	Kraul GA1, gleichmäßig je dieselbe Zeit	GA1	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3100

fly & back & breast & free^a