

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
39

Inhalt/Schwerpunkte: **8x200m STUFENTEST**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50		Kraul MNI-MAX 50m Beine + 50m TÜ + 15m ganze Lage auf Technik mit leichter Endbeschleunig. + 35m locker austrudeln locker schwimmen als aktive Pause		200
4	x	150			600	
1	x	100			100	
				STUFENTEST 8x200 METER		
3	x	200	60	STUFE 1: Vorgabe: GA1 PAUSE: 3 Minuten		600
2	x	200	60	STUFE 2: Vorgabe: GA1-2 PAUSE: 5 Minuten		400
1	x	200		STUFE 3: Vorgabe: GA2 PAUSE: 5 Minuten		200
1	x	200		STUFE 4: Vorgabe: GA2 PAUSE: 10 Minuten		200
1	x	200		STUFE 5: Vorgabe: VOLL!		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen		400
				inkl. der aktiven Pausen ca.		
				Gesamtumfang (m)		3100

fly & back & breast & free^a