

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
41

Inhalt/Schwerpunkte: 2x900m Druck aufbauen

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	20	25m Beine + 50m TÜ + 25m ganze Lage Lagen im 25er-Wechsel jeweils die letzte Lage wiederholt, d.h. 25m Del + 25m Rü, 25m Rü + 25m Br, 25m Br + 25m Kr usw.	GA1	400
8	x	50	20		GA1	400
1	x	100			Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom
HAUPTSERIE 1						
4	x	50	30	HSA "bester Schnitt"	GA1-2/GA2	200
2	x	100	30	75m HSA + 25m locker beliebig	GA1-2/GA2	200
1	x	100	60	100m HSA	GA1-2/GA2	100
2	x	100	30	75m HSA + 25m locker beliebig	GA1-2/GA2	200
4	x	50	30	HSA "bester Schnitt"	GA1-2/GA2	200
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
HAUPTSERIE 2						
4	x	50	30	NSA oder Kraul-Arme	GA1-2/GA2	200
2	x	100	30	wie oben beschrieben	GA1-2/GA2	200
1	x	100	60	s.o.	GA1-2/GA2	100
2	x	100	30	s.o.	GA1-2/GA2	200
4	x	50	30	s.o.	GA1-2/GA2	200
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
Gesamtumfang (m)						3400

fly & back & breast & free^a