

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
45

Inhalt/Schwerpunkte: SPEEDWORK 300/200/100m

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	30	Lagen mit Kraul statt Delphin	GA1	400
6	x	50	30	15m Beine + 35m ganze Lage in Hauptl.	GA1	300
3	x	300	60	Kraul oder Hauptlage		900
				1. GA1 / 2. GA1-2 / 3. ReKom		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	200	45	Kraul oder Hauptlage		800
				1. GA1 / 2. GA1-2 / 3. ReKom / 4. GA2		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
5	x	100	30	Kraul oder Hauptlage		500
				1. GA1 / 2. GA 1-2 / 3. ReKom / 4. GA1 5. GA2		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3600

fly & back & breast & free^a