

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
47

Inhalt/Schwerpunkte: Hypoxie-Training

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen	GA1	300
8	x	50		25m Wassergefühl-Übungen (z.B. mit Faust oder Kontrastübungen) + 25m ganze Lage auf Technik	GA1	400
5	x	200	60	100m Kraul GA1 - 10 Sekunden Pause - 50m mit möglichst wenig Atemzügen + 25m locker beliebig + 25m mit möglichst wenig Atemzügen	GA1	1000
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	100	30	50m Kraul GA1 - 10 Sekunden Pause - 25m mit möglichst wenig Atemzügen + 25m locker beliebig	GA1	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	50	30	10 Sekunden vor dem Wandabstoss abtauchen. 15m Sprint mit möglichst wenig Atemzügen + 35m locker schwimmen	S	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3300

fly & back & breast & free^a