

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
48

Inhalt/Schwerpunkte:

Kompatibler Mix: Sprint + Ausdauer

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	30	25m Beine + 25m ganze Lage + 25m Technische Übung + 25m ganze Lage	GA1	400
6	x	50	30	Mini-Max, bevorzugt in Kraul Optimum aus Zeit + Zugzahl erzeugen	GA1	300
6	x	50	40	Tempospiele: 15m Wasserstart + 35m locker schwimmen	S	300
4	x	100	60	25m Spurt mit Zeitnahme + 75m locker	S	400
4	x	300	40-60	Grundlagen-Ausdauer-Serie: 1. Jeweils 75m Kraul + 25m andere Lage 2. Lagen in beliebiger Aufteilung 3. Kraul mit Schwimmerschnorchel 4. 50m Kraul + 50m Hauptlage	GA1	1200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3000

fly & back & breast & free^a