

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: WORKSHOP Trainingsplan S-WA-ReKom Nr. 84

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
8	x	50	20-30	1.-4.: 25m Tü + 25m ganze Lage 5.-8.: 25m Wassergf.-Übung 25m ganze L	GA1 GA1	400
12	x	50	60-120	1.-8.: 15m Spurt + 35m locker beliebig 9.-12.: 25m Spurt + 25m locker beliebig	S S	600
<b>HAUPTSERIE</b>						
1	x	200		Kraul GA1 (ggf. auch HSA)	GA1	200
2	x	50	60	HSA "voll"	WA	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
2	x	50	60	HSA "voll"	WA	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
2	x	50	60	HSA "voll"	WA	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	1000		Kraul ggf. mit Pullbuoy und/oder Paddl. Aufteilung: 400m-300m-200m-100m	GA1/ReKom	1000
			20-40			
<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>						
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3200</b>

**SCHNELLER  
SCHWIMMEN**



**DAS BUCH  
INFOS?  
HIER KLICKEN!**

**SCHNELLER  
SCHWIMMEN**