

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
1

Inhalt/Schwerpunkte:

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
2	x	150	20-30	50m Tü / 50m Beine / 50m ganze Lage auf Technik		300
6	x	50	20	Mini-Lagen (je 12.5m von jeder Lage),		300
2	x	600	60	Je: 50m GA1-2 + 150m GA1	GA1-2	1200
2	x	400	45	Je: 200m GA1 + 200m GA1-2 leicht gesteig.	GA1-1	800
2	x	200	45	Je: 100m GA1 + 50m GA1-2 + 50m GA2	GA1+GA2	400
2	x	100	30	Jeweils: 75m GA1 + 25m GA2	GA1+GA2	200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3700

fly & back & breast & free^a