

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
4

Inhalt/Schwerpunkte: Wassergefühl und Regeneration

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	300		Jeweils im Wechsel: 25m mit gespreizten Fingern + 50m Kraul normal		300
1	x	200		Jeweils im Wechsel: 25m Badewanne (Rücken vorwärts) + 50m TÜ + 25m bel.		200
1	x	100		50m Mini-Lagen + 50m Brust oder Rücken		100
				2 Durchgänge à 600 Meter:		
4	x	50	30	35m Kraul-Abschlag mit Delfin-Beinen + 15m Delfin		200
2	x	100	30	25m Windmühle mit gestreckten Armen + 25m Kraul ganze Lage + 50m Mini-Lagen		200
1	x	200		Kraul mit Pullbuoy 3/5/7er-Zug oder 2/4/6er-Zug im Wechsel		200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
10	x	100	20-30	HSA bzw. Kraul GA1 , sehr gleichmäßiges konstantes Tempo, maximal 3 Sek Differenz zwischen dem schnellsten und langsamsten 100er		1000
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3300

fly & back & breast & free^a