

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
#005

Inhalt/Schwerpunkte: Notfallprogramm zur Formerhaltung

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20-30	Technische Übung (nur eine Übung)		200
6	x	50	60	2x (15/25/35m Sprint > Rest locker)	S/SA	300
8	x	100	reduzier.	HSA oder Kraul, Tempo 8x halten 1.+2. = Pause 40 Sekunden 3.+4. = Pause 30 Sekunden 5.+6. = Pause 20 Sekunden 7.+8. = Pause 10 Sekunden	GA1-2	800
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	50	20	200m Lagen gebrochen Gesamtzeit aus den 50ern addieren	GA2	200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		2000

fly & back & breast & free^a