

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
#007

Inhalt/Schwerpunkte: Lagen-Training

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
3	x	100	30	25m Beine + 50m TÜ + 25m ganze Lage (in drei verschiedenen Lagen)	GA1	300
8	x	50	20-30	Lagen-Wechsel, immer mit der letzten Lage wieder starten. Beispiel: 25m Del + 25m Rü / 25m Rü + 25m Br / 25m Br + 25m Kr / 25m Kr + 25m Del = 2 Durchgänge	GA1	400
6	x	150	40	100m Lagen GA1 + 50m Mini-Lagen GA2 (d.h. alle 12.5m die Lage wechseln)	GA1/GA2	900
1	x	100		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	200	40	100m Kraul und 100m Lagen ineinander geschoben, d.h.: 25m Kraul + 25m Delph. + 25m Kraul + 25m Rücken usw.	GA1-2	800
1	x	100		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	400m Lagen gebrochen, gleichmäßig Optional: Delphin als TÜ schwimmen	GA1	400
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3500</b>

**fly & back & breast & free<sup>a</sup>**