

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
#006

Inhalt/Schwerpunkte: Schnelligkeitsausdauer

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
4	x	150	30	50m Beine + 50m Tü + 50m ganze Lage auf Technik. Mind. 2 verschiedene Lagen		600
2	x	100		15m/25m Spurt vom Startblock + Rest locker	S	200
1	x	100		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50	240	HSA "voll" (wenn möglich vom Startblock mit Zeitnahme), in der Pause jeweils 50m lockeres Schwimmen	SA	350
1	x	200		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
4	x	50	240	Beliebige Lage "voll" (wie oben), in der Pause jeweils 50m locker	SA	350
1	x	100		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	800		Kraul GA1 gleichmäßig, optional mit Pullbuoy oder Wechsel zwischen Arme/Beine und ganze Lage	GA1	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

fly & back & breast & free^a