

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
#008

Inhalt/Schwerpunkte: Atemmangel- / Hypoxie-Training

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
1	x	400		25m Tü + 25m leichte Atemmangelübungen + 25m ganze Lage + 25m leichte Atemübungen		400
1	x	300		Je: 25m Beine mit wenig Atemzügen + 50m Kraul-Arme (Brett zw. die Beine) im 4er oder 5er-Zug	GA1	300
4	x	50	30	25m Kraul möglichst ohne atmen + 25m locker beliebig ReKom		
8	x	50	30	15m tauchen + 10m beliebige Lage schnell + 25m locker ReKom	S	400
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	100	40-60	Kraul GA1 jeweils 10m ohne Atmung nach dem Abstoss + 5m vor/und 5m nach der Wende ohne Atmung (= 10m) + die letzten 5m vor dem Anschlag ohne Atmung	GA1	800
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	400		Kraul GA1 mit Pullbuoy, Atemrhythm. 3/5/3/7er oder 2/4/2/6er-Zug hintereinan.		400
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (m)						3000

fly & back & breast & free^a