

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
#011

Inhalt/Schwerpunkte: GA2

| Anzahl |   | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt  | Intensität | Umfang      |
|--------|---|------------|------------|---|------------|-------------|
| 1      | x | 300        |            | <b>Einschwimmen</b>   |            | 300         |
| 8      | x | 50         | 30         | 1-4 Kraul und 5-8 Brust oder Rücken jeweils<br>Tempo leicht gesteigert auf den letzten<br>10 Metern | GA1        | 400         |
| 2      | x | 150        | 30         | 15m Beine + 35m Tü + 25m Beine +<br>25m Wassergefühl-Übung + 50m ganze<br>Lage auf Technik          | GA1        | 300         |
| 8      | x | 100        | 30         | Delphin Strecke steigern (2x 15m/25m/35m<br>/50m), Rest jeweils Kraul GA1-ReKom                     |            | 800         |
| 1      | x | 100        |            | locker schwimmen als aktive Pause   |            |             |
| 8      | x | 50         | 30         | Kraul jeweils 25m GA1 + 25m GA2   |            | 400         |
| 6      | x | 50         | 40         | Kraul jeweils 25m GA2 + 25m ReKom   |            | 300         |
| 4      | x | 50         | 50         | HSA jeweils 25m GA1 + 25m GA2   |            | 200         |
| 2      | x | 50         | 60         | HSA GA2   |            | 100         |
|        |   |            |            | <b>EIN TRAININGSPLAN VON<br/>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>3000</b> |

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