

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
#013

Inhalt/Schwerpunkte: Testserien / GA2

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
8	x	50		1-4 TÜ, 5-8 25m Faust + 25m ganze Lage auf Technik		400
3	x	100	40	75 GA1, Pause: 10 Sekunden + 25 GA2		300
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
3	x	100	40	50 GA1 Pause: 10 Sek +25 GA2		300
				Pause: 10 Sek + 25 GA2		100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		
3	x	100	40	25 GA2 Pause:10 Sekunden + 75 GA1		300
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
3	x	100	60	50 GA2 Pause: 10 Sekunden + 50 GA2		300
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
3	x	100	60	25 GA2 Pause: 10 Sek + 25 GA1 Pause:		300
				10 Sek + 50 GA2		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON</b>		
				<b>DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	300		<b>Ausschwimmen</b>		300
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

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