

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
#015

Inhalt/Schwerpunkte: 8x100m-Test

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2	x	100	30	Rhythmus-, Wassergefühl-Übung belieb. 15m Beine schnell + 35m ganze Lage mit betont stabilem Rumpf		200
8	x	50	30			
4	x	100	60	25m Spurt HSA + 75m ReKom beliebig	S	400
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	100	60	HSA GA2 bestmöglicher Schnitt	GA2	800
1	x	200		locker schwimmen als aktive Pause		200
8	x	100	20	Kraul bestmöglicher Schnitt mit (Finger-)Paddles, Pullbuoy, Fußschlaufe	GA2	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen		300
Gesamtumfang (m)						3000

fly & back & breast & free^a