

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
16

Inhalt/Schwerpunkte: Kurzprogramm Schnelligkeit

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>	GA1	200
4	x	100	20	Lagen Grundtempo GA1 auf Technik dabei jeweils jede Lage einmal als Spurt innerhalb der 100m schwimmen	GA1	400
4	x	50		25m Tü + 25mKraul Tempo leicht gesteigert bis zum Anschlag d.h. die letzten 5m Vmax (Höchstgeschwindigkeit)	S	200
3	x	50	10	HSA WSA (=Vmax), ggf. auch 4x50m	GA2/WSA	150
1	x	150		Kraul oder andere Lage, ReKom	ReKom	150
8	x	25	10	HSA WSA (=Vmax)	S	200
1	x	150		Kraul ReKom, aus jeder Wende heraus 4 Züge Vmax ohne Atmung	ReKom	150
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	beliebig		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>1500</b>

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