

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
17

Inhalt/Schwerpunkte:

HIIT High-Intensity-Intervall-Training

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
4	x	100	20	jeweils 100m Lagen: 1. Beine, 2. TÜ, 3. Jeweils falsche Beinarbeit, 4. Ganze Lage		400
6	x	50	30	TÜ - je 2x50m pro Übung, d.h. 3 Übungen		300
4	x	100	30	50m Kraul GA1 + 15m HSA Spurt + 35m locker beliebige Lage		400
8	x	25	10	Maximale Intensität, Höchstgeschwindigk.		200
1	x	200		Kraul oder beliebig	ReKom	200
6	x	25	10	Maximale Intensität, Höchstgeschwindigk.	S	150
1	x	150		Kraul oder beliebig	ReKom	150
4	x	25	10	Maximale Intensität, Höchstgeschwindigk.	S	100
1	x	200		Kraul oder beliebig	ReKom	200
6	x	25	10	Maximale Intensität, Höchstgeschwindigk.	S	150
1	x	150		Kraul oder beliebig	ReKom	150
8	x	25	10	Maximale Intensität, Höchstgeschwindigk.	S	200
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON 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>**