

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
19

Inhalt/Schwerpunkte: Schnelligkeit / GA2

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
1	x	200		Arm-/Beinarbeit im beliebigen Wechsel		200
1	x	100		25m Beine Spurt + 75m Arme locker		100
1	x	200		Technikübungen beliebig		200
1	x	100		25m Spurt mit Zeitnahme + 75m locker		100
8	x	50	40-60	15m Spurt (ideal vom Startblock) + 3 35m locker		400
1	x	200		lockeres Schwimmen		200
				3 Durchgänge à:		
4	x	50	30	Jeweils 1.-3. Tempo steigern, vor dem 4. 90 Sekunden Pause, letzter 50er "voll" ideal mit Startsprung + Zeitnahme		600
1	x	200		lockeres Schwimmen		600
1	x	400		Kraul GA1/ReKom evtl. mit leichten Atem- übungen		400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3300

fly & back & breast & free^a