

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
20

Inhalt/Schwerpunkte: Kraftprogramm

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	20-30	50m Kraul 1-armig + 25m Kraul auf Technik + 25m beliebige Lage	GA1	400
8	x	50	30	25m Brust-Arme Spurt+25m Kraul-Arme GA1 alles mit 1-2 Pullbuoys & Fußschlaufe	S	400
1	x	200		Kraul-Arme mit Pullbuoy	GA1	200
8	x	50	30	25m Kraul-Spurt NUR mit Fußschlaufe, dann Fußschlaufe abnehmen und In Schwimmhose- / anzug transportieren) + 25m locker beliebig	S	400
1	x	100		lockeres Schwimmen	ReKom	100
4	x	50	30	15m Beinarbeit Spurt dabei das Brett steil stellen + 35m Brust-Armarbeit	S	200
1	x	100		lockeres Schwimmen	ReKom	100
4	x	50	60	Kraul mit Boardershorts: 25m schnell + 25m GA1	GA2	200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		2500

fly & back & breast & free^a