

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
28

Inhalt/Schwerpunkte: Gebrochene Serien

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
4	x	150	30	pro Lage: 50m 1-armig + 50m Tü + 50m ganze Lage auf Technik		600
4	x	50	30	15m Tü + 35m ganze Lage auf Technik dabei die letzten 5 Meter Tempoerhöhung		200
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	50	30	Bester Schnitt! In Kraul oder HSA Ziel: In der Addition die optimale 400m- Zeit zu erzielen! >> 2-4 Minuten Pause <<		400
1	x	400		Kraul oder HSA mit dem Ziel die virtuelle 400m-Zeit um nicht mehr als 40 Sek. zu überbieten		400
1	x	200		locker schwimmen als aktive Pause		200
4	x	50	30	Bester Schnitt! In Kraul oder HSA Ziel: In der Addition die optimale 200m- Zeit zu erzielen! >> 2-4 Minuten Pause <<		200
1	x	200		Kraul oder HSA mit dem Ziel die virtuelle 200m-Zeit um nicht mehr als 20 Sek. zu überbieten		200
1	x	200		locker schwimmen als aktive Pause		200
2	x	50	30	Bester Schnitt! In Kraul oder HSA Ziel: In der Addition die optimale 100m- Zeit zu erzielen! >> 2-4 Minuten Pause <<		100
1	x	100		Kraul oder HSA mit dem Ziel die virtuelle 100m-Zeit um nicht mehr als 7 Sek. zu überbieten		100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3200