

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
29

Inhalt/Schwerpunkte: Das Vielseitigkeits-Programm

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20	Im Wechsel: 50m Beine + 50m Armarbeit		300
6	x	50	20	Ein-armiges Schwimmen in verschiedenen Lagen		300
10	x	250		à 4x50m Aufgabe (siehe unten) + 50m locker nach jedem Set		2500
4	x	50	20	Kraul gesteigert		
4	x	50	20	200m Lagen in 50ern gebrochen		
4	x	50	20	HSA gesteigert		
4	x	50	20	Kraul-Arme mit Paddles/Pullbuoy GA2		
4	x	50	20	25m Brust-Arme Spurt mit Brett zw. den Beinen + 25m Beine locker		
4	x	50	20	25m Beine Spurt + 25m Arme locker		
4	x	50	20	Kraul mit möglichst wenig Atemzügen		
4	x	50	20	25m Delfin + 25m locker beliebige Lage		
4	x	50	20	25m TÜ + 25m ganze Lage auf Technik		
4	x	50	20	HSA GA2		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3500

fly & back & breast & free^a