

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
30

Inhalt/Schwerpunkte: Effektives Pausen-Programm

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	30	25m HSA-TÜ (viermal dieselbe Übung) + 25m HSA	Ein	200
2	x	100	30-45	25m Spurt Vmax + 75m lockeres schwimmen	S	200
4	x	50	20	25m Delfin-TÜ + 25m Delfin	TÜ	200
8	x	50		HSA mit kleiner werdenden Pausen nach jeweils 2x50m;	GA2	400
				1.-2. = 40 Sekunden Pause		
				3.-4. = 30 Sekunden Pause		
				5.-6. = 20 Sekunden Pause		
				7.-8. = 10 Sekunden Pause		
1	x	100		lockeres schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50		HSA mit größer werdenden Pausen nach jeweils 2x50m:	GA2	400
				1.-2. = 10 Sekunden Pause		
				3.-4. = 20 Sekunden Pause		
				5.-6. = 30 Sekunden Pause		
				7.-8. = 40 Sekunden Pause		
1	x	100		lockeres schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	50		Spurt "all out" - im Idealfall vom Startblock mit Zeitmessung	SA	50
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	150		Ausschwimmen	ReKom	150
				Gesamtumfang (m)		2000

fly & back & breast & free^a