

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
32

Inhalt/Schwerpunkte: Hilfsmittel-Fest

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	20-30	Fingerpaddles: 25m Tü + 25m ganze Lage in Kraul, Rücken oder Brust	GA1	400
6	x	100	30-40	Schwimmbrett: 25m Brust-Arme mit Brett zwischen den Beinen + 25m Beine locker + 25m Beine GA2 + 25m Brust-Arme	GA1 - GA2	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	20-30	Handpaddles: 25m Rücken + 25m Kraul Alternativ: 50m Kraul, guter Schnitt!	GA2	400
6	x	100	30-40	Pullbuoy & Fußschlaufe: Kraul-Arme gesteigert vom 1.-3. und 4.-6.	GA1 - GA2	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	20-30	Schwimmbrett: 15m Beine-Spurt mit senkrecht gestelltem Brett + 10m locker Brett auf das Wasser legen + 25m Kraul-Arme mit Endbeschleunigung letzte 5m	S	400
6	x	100	30-40	Kurzflossen: Kraul gesteigert 1.-3. und 4.-6., Optional mit Finger- oder Handpad.	GA1 - GA2	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (m)						3600

fly & back & breast & free^a