

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
33

Inhalt/Schwerpunkte:

Schwerpunkt Hauptschwimmart

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20	Kraul-Arme mit Pullbuoy auf Technik		200
4	x	50	20	Beinarbeit GA1 die letzten 10m schnell		200
4	x	50	20	15m Wasserball-Kraulen + 10m locker + 25m Kraul auf technik dabei die letzten 5m schnell mit Anschlag!		200
4	x	100	30	25m Kraul-Abschlag-Spurt + 25m locker + 25m HSA auf Druck + 25m locker belieb.		400
4	x	200	40	HSA gleichmäßig "guter Schnitt"	GA 1-2	800
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	100	30	HSA die zweiten 50m schneller als die ersten 50m	GA 1-2	400
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	50	30	HSA im Wechsel: 50m ReKom + 50m GA2	ReKom/GA2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3200

fly & back & breast & free^a