

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
37

Inhalt/Schwerpunkte: 16x SPRINTEN

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		25m Wassergefühl-Übungen (Faust, gespreizte Finger o.ä.) + 25m auf Technik		300
2	x	150		50m Beine mit Beschleunigung auf den letzten 5m + 100m Lagen ggf. Kr statt Delfin		300
6	x	50		Übergangs-Training: Abstoss + Beine + Übergang in ganze Lsge bis 25m schnell Rest auf 50m locker zu Ende		300
8	x	100	60	Je 4x100 Meter: 15m Spurt + 85m locker 25m Spurt + 75m locker		800
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	100		Je 4x 100 Meter Je: 40m Kraul GA1 + 20m Spurt "um die Wende" + 40m Kraul GA1 Je: 75m Kraul GA1 + Abtauchen und Abstoss vom Beckenboden + 20m mit Endbeschleunigung		800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen		300
				Gesamtumfang (m)		3100

fly & back & breast & free^a