

Ein Trainingsplan von DOC SWIM

Der perfekte Allrounder-Plan

Inhalt/Schwerpunkte:

Weckruf an den Kampfgeist GA2/GA1



Nr.
40

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20-30	Je: 15m Kraul-Beine ohne Brett + 35m ganze Lage		200
4	x	50	20.30	TÜ beliebig		200
2	x	100	40-60	15m Spurt + 85m locker		200
2	x	100	40-60	25m Spurt + 25m locker		200
3	x	500		Jeweils: 4x50m + 300m Kraul GA1 und 60 Sekunden Pause nach jedem 500er		1500
			30	1. Durchgang: 4x50m HSA GA2		
			30	2. Durchgang: 4x50m Kraul gesteigert von 1.-4.		
			30	3. Durchgang: 4x50m HSA GA2		
1	x	200		locker schwimmen als aktive Pause		200
1	x	100		HSA Spurt		100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3000

fly & back & breast & free^a