Ein Trainingsplan von DOC SWIM

Nr. 42

Inhalt/Schwerpunkte: Tuning der Wasserlage

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		**Einschwimmen**		200
6	x	50		25m TÜ + 25m ganze Lage auf Technik	GA1	300
8	x	100	30	25m Rücken mit betont langsamer Über-wasserphase + 25m Kraul + 25m Kraul mit betont langsamer Überwasserphase + 25m Rücken	GA 1-2	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
5	x	200	45	jeweils: 75-90m Kraul + 25-10m Delphin	GA 1-2	1000
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Kurzflossen: Rücken- oder Delphin-Beine + 25m Kraul mit Endbeschleunigung auf den letzten 7-10 Metern	GA 1-2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	100	30	15-25m Delphin + 85-75m Kraul, optional mit Endbeschleunigung, optional mit Kurzflossen	GA1-2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		**Ausschwimmen**	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		**3600**

fly & back & breast & free®