

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
43

Inhalt/Schwerpunkte: AUSDAUER-MOTOR stärken, 16x50m

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50	30	25m Hauptlage mit hoher Stabilität im Rumpf und exakter Technik + 25m locker in beliebiger Lage	T	300
2	x	150	30-45	50m Beine mit Endbeschleunigung auf den letzten 7m + 15m Spurt mit dynamischen Abstoss + Übergang + 85m locker in beliebiger Lage	S/GA1 ReKom	300
7	x	300		HAUPTSERIE: Intensitäten-Wechsel 250m Kr GA1/ReKom + 1 x 50m GA2 200m Kr GA1/ReKom + 2 x 50m GA2 150m Kr GA1/ReKom + 3 x 50m GA2 100m Kr GA1/ReKom + 4 x 50m GA2 150m Kr GA1/ReKom + 3 x 50m GA2 200m Kr GA1/ReKom + 2 x 50m GA2 250m Kr GA1/ReKom + 1 x 50m GA2		2100
				Pausen: 60 Sekunden nach GA1/ReKom 30 Sekunden zwischen/nach den 50ern		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen		300
				Gesamtumfang (m)		3300

fly & back & breast & free^a