

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
44

Inhalt/Schwerpunkte: 15x100m TEMPO-DIKTAT

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20	25m Kraul/HSA mit Faust + 25m locker Lagen-Beine 15m Spurt + 35m locker	S	200
2	x	100	30			200
4	x	50	40			200
				HAUPTSERIE 15x100 Meter		
5	x	100	40	Hauptschwimmart gleichmäßig GA1-2 Pause: 2 Minuten	GA1-2	500
4	x	100	30	Hauptschwimmart gleichmäßig GA1-2 Pause: 2 Minuten	GA1-2	400
3	x	100	20	Hauptschwimmart gleichmäßig GA1-2 Pause: 2 Minuten	GA1-2	300
2	x	100	10	Hauptschwimmart gleichmäßig GA1-2 Pause: 2 Minuten	GA1-2	200
1	x	100		Hauptschwimmart "Voll"	WA	100
1	x	200		Locker schwimmen	ReKom	200
2	x	300	60	Kraul GA1 leicht progressiv, d.h. die zweiten 150 Meter etwas schneller	GA1	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3300

fly & back & breast & free^a