

Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.
46

Inhalt/Schwerpunkte: Ganzkörper-Training

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20	Kraul-Arme mit Pullbuoy auf Technik	GA1	200
4	x	50	30	Beinarbeit in Hauptlage dabei die letzten 10 Meter schnell	GA1 > S	200
4	x	50	20	25m Badewanne + 25m ganze Lage dabei die letzten 5 Meter schnell	GA1 > S	200
4	x	100	30	50m Mini-Lagen + 50m Hauptlage	GA1	400
4	x	200	40-60	50m Beine GA1 + 100m Hauptlage GA 1-2 + 50m Beine in ReKom	GA 1-2	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	100	30	Kraul-Arme mit Pullbuoy und Fußschlaufe vom 1.-4. Tempo steigern	GA1 > GA2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	50		1.-4. Beinarbeit vom 1.-4. Tempo steigern 5.-8. Ganze Lage "guter Schnitt"	GA1 > GA2 GA2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3200

fly & back & breast & free^a