

# Ein Trainingsplan von DOC SWIM



Nr.  
47

Inhalt/Schwerpunkte: Hypoxie-Training

| Anzahl |   | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt   | Intensität | Umfang      |
|--------|---|------------|------------|--|------------|-------------|
| 1      | x | 300        |            | <b>Einschwimmen</b>  | GA1        | 300         |
| 8      | x | 50         |            | 25m Wassergefühl-Übungen (z.B. mit Faust oder Kontrastübungen) + 25m ganze Lage auf Technik                                      | GA1        | 400         |
| 5      | x | 200        | 60         | 100m Kraul GA1 - 10 Sekunden Pause - 50m mit möglichst wenig Atemzügen + 25m locker beliebig + 25m mit möglichst wenig Atemzügen | GA1        | 1000        |
| 1      | x | 100        |            | Locker schwimmen als aktive Pause  |            | 100         |
| 8      | x | 100        | 30         | 50m Kraul GA1 - 10 Sekunden Pause - 25m mit möglichst wenig Atemzügen + 25m locker beliebig                                      | GA1        | 800         |
| 1      | x | 100        |            | Locker schwimmen als aktive Pause  |            | 100         |
| 8      | x | 50         | 30         | 10 Sekunden vor dem Wandabstoss abtauchen. 15m Sprint mit möglichst wenig Atemzügen + 35m locker schwimmen                       | S          | 400         |
|        |   |            |            | <b>EIN TRAININGSPLAN VON<br/>DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>                                   |            |             |
| 1      | x | 200        |            | <b>Ausschwimmen</b>  | ReKom      | 200         |
|        |   |            |            | <b>Gesamtumfang (m)</b>  |            | <b>3300</b> |

**fly & back & breast & free<sup>a</sup>**