Trainingsprogramm

11.12.2010 Sa Kader Persp. Vo

Viechtach 25m Bahn	Serie		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Puls / 10 sec	Frequenz	Atmung	Regeneration	Arme	Beine	GA1	GA2	SA	WA	Sprint	Delphin Kick	Organisation
Einsch.			1	X	200	Frei	Einschwimmen			ohne	20			200									5'
			20	X	50	Technik	alle Lagen			30"						200	1000						30'
			12	X	25	Delphin Kicks	BL / SL / RL		1'	30"	26			150								100	15'
			12	X	25	Delphin	GL	90%	1'		28							200					15'
Hauptteil			3	X	200	Kraul	Arme / Beine	90%	4'		28				300	300	600						20'
			3	X	200	Kraul	GL	85%	4'		26						600						10'
			4	X	100	Lagen	GL (1X nur Beine)	80%	2,30'							100	400						10'
			2	X	200	Rücken	GL (je 100m 1X25m nur Beine)									100	400						10'
Aussch.			1	X	200	Frei	Ausschwimmen				20			200									5'
Gesamt	4000													550	300	700	3000	200	0	0	0	100	120'