Trainingsprogramm

11.12.2010 Sa Kader Persp. Na

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'
			4	X	100	Lagen (Technikkontrolle)	1x nur Beine / 1x GL	85%		30"	26					200	400						10'
			4	X	100	Lagen (Technikkontrolle)	1x nur Beine / 1x GL	85%		30"	26					200	400						10'
			20	X	25	15m Sprint	alle Lagen	100%	45"		28			200							300		15'
			4	X	100	Lagen (Leistungskontrolle)	Steigerung	80% - 95%	2'		28						200	100	100				10'
Hauptteil																							
			8	X	25	Wenden mit Delphinkicks Rest Kraul Beine		85%	45"		28					100	200					100	10'
			4	X	100	Lagen rein folge	GL (D, R, B, K)	85%	2'		24							400					10'
						(Leistungskontrolle)																	
			8	X	50	Rücken mit "Rollenstart" und Delphinkicks		80%	1'		28						400					50	10'
			1	X	400	Lockeres Schwimmen	Frei (Arme / GL)	70%			24			400									5'
Aussch.			1	X	200	Frei	Ausschwimmen				20			200									5'
Gesamt	3500													1000	0	500	1600	500	100	0	300	150	90'