

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



| Inhalt/Schwerpunkte: | | | | HYPERSPEED mit KURZFLOSSEN | Nr. | 49 |
|----------------------|---|------------|------------|--|------------|-------------|
| Anzahl | | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt | Intensität | Umfang |
| 1 | x | 300 | | Einschwimmen | | 300 |
| 2 | x | 150 | | 50m Beine + 50m Tü + 50m ganze Lage | GA1 | 300 |
| Durchgänge | | 100 | | 50m Beine + 50m Mini-Lagen | GA1 | 200 |
| | | 50 | | 25m HSA mit Druck + 25m locker | S | 100 |
| | | | | Hauptserie 1 | | |
| 8 | x | 50 | 20 | Kurzflossen beliebige Lage Guter Schnitt, d.h. Tempo halten! | GA1-2 | 400 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | ReKom | 100 |
| | | | | Hauptserie 2 | | |
| 6 | x | 50 | 40 | Kraul Paddles + Kurzflossen gesteigert vom 1.-3. und vom 4.-6. | GA1>GA2 | 300 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | ReKom | 100 |
| | | | | Hauptserie 3 | | |
| 4 | x | 50 | 60 | Hauptlage mit Kurzflossen Guter Schnitt, d.h. Tempo halten! | GA2 | 200 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | ReKom | 100 |
| | | | | Hauptserie 4 | | |
| 2 | x | 50 | 90 | Hauptlage mit Kurzflossen Bestzeiten-Jagd! | WA | 100 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | ReKom | 100 |
| 2 | x | 300 | 60 | 1. GA1 in beliebiger Lage 2. Kraul mit Kurzflossen | GA1 GA1 | 600 |
| | | | | EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de | | |
| 1 | x | 200 | | Ausschwimmen | ReKom | 200 |
| | | | | Gesamtumfang (m) | | 3100 |

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE