

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Zerlegung der Gesamtbewegung

Nr.

51

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50	20	Beliebiger 25m-Wechsel aller Lagen	GA1	300
6	x	50	30	1.-3. Brust oder Rücken leicht gesteigert 4.-6. Kraul leicht gesteigert	GA1	300
3	x	100	30	25m Badewanne / Rücken vorwärts + 50m Kraul-Abschlag auf Druck + 25m Kraul mit Betonung der Druckphase	GA1	300
4	x	100	30	25m Kraul-Abschlag-Spurt + 25m locker 25m Hauptlage GA2 + 25m locker	GA1 S	400
5	x	100	30	35m Kraul Faust + 15m Sprint + 50m Mini-Lagen	GA1 S	500
6	x	100	30	50m Technische Übung in Hauptlage - 10 Sekunden Pause - 15m Sprint in Haupt- lage + 35m locker	GA1 S	600
4	x	50	30	Hauptlage leicht gesteigert	GA1 > GA2	200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE