

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: (Zeit-) Diebe und (Ziel-) Gerschenke Nr. 52

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50		Im Wechsel: 50m Arme - 35m GA1 + 15m beschleun. 50m Beine - 35m GA1 + 15m beschleun.		400
4	x	100		Tempovariationen: 1.+ 2. 15m Spurt + 70m locker + 15m Spurt 3.+4. 40m GA1 + 20m Wendenspurt + 40m GA1		400
6	x	100	30 20 10	Hauptlage gleichmäßiges Tempo Pause reduzieren nach jeweils 2x100m	GA1	600
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
10	x	50	40 30 20 10	Hauptlage gleichmäßiges Tempo Pause reduzieren nach jeweils 2x50m	GA1	500
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
6	x	100	10 20 30	Kraul-Arme "bester Schnitt" Pause verlängern nach jeweils 2x100m	GA2	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