

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Super-Sprint-Plan

Nr.

53

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
1	x	200		Rücken, Brust, Kraul beliebiger Wechsel		200
4	x	50	30	25m Zeitlupenschwimmen + 25m Stabilitätsübungen z.B. Rücken- Beine	GA1	200
4	x	100	30	25m Tempo-Erhöhung mit Kurzflossen + 75m lang & "überstrecken"	S	400
6	x	100	45-60	15m Spurt mit Startsprung + 85m sehr locker ausschwimmen	S	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50	60	25m Beine-Spurt + 25m Arme locker	S	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50	60	25m Kraul-Sprint mit Paddles + locker	S	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50	60	25m Hauptlage mit Zeitnahme + 25m locker	S	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50	60	Abstoss > Gleiten bis Stillstand > 25m Sprint + 25m locker schwimmen	S	200
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**