

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Zugfrequenz-Optimierung

Nr.

54

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
				<b>2 Durchgänge à:</b>		
1	x	200	30	Lagen jeweils 25m Tü + 25m ganze Lage	GA1	800
1	x	100	30	25m mit schneller Überwasserphase und 75m locker jedoch technisch gut	S	
2	x	50	45	15m Spurt ohne Wandabstoss mit schneller Überwasserphase + 35m locker	S	
8	x	100	30-45	Gleichmäßiges Tempo GA1 50m langer Zug + 50m hohe Frequenz durch schnelle Überwasserphase	GA1	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Im Wechsel bei gleichmäßiger Intensität: 50m langer Zug & kräftiger Druck 50m schnelle Überwasserphase	GA1	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Progressive Überwasserphase mit langem Zug beginnen und ab 25m sukzessive Überwasserphase beschleunig.	GA1>GA2	400
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**