

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Laktat, VO2Max & schnelles Schwimmen Nr.

55

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50		Beliebiger Wechsel aus TÜ & HSA		300
4	x	50		40m locker anschwimmen mit Temporerhöhung auf den letzten 10 Metern!		200
2	x	50		15m schnell mit Startsprung + 35m locker	S	
				HAUPTSERIE 1		
4	x	100	Feste Abgangszeit	Hauptlage mit maximaler Ausbelastung dazwischen jeweils 50-100m sehr, sehr lockeres Schwimmen als aktive Pause Start alle 6 Minuten	WSA	800
1	x	200		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
				HAUPTSERIE 2		
6	x	50	Feste Abgangszeit	Hauptlage mit maximaler Ausbelastung dazwischen jeweils 25-50m sehr, sehr lockeres Schwimmen als aktive Pause Start alle 4 Minuten	WSA	600
1	x	400		Strecke schwimmen mit beliebigen Lagen-, Arm-, Beinarbeit-Wechseln	ReKom	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE