

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Laktat, VO2Max & schnelles Schwimmen Nr.

55

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
6	x	50		Beliebiger Wechsel aus TÜ & HSA		300
4	x	50		40m locker anschwimmen mit Tempo- erhöhung auf den letzten 10 Metern!		200
2	x	50		15m schnell mit Startsprung + 35m locker	S	
				<b>HAUPTSERIE 1</b>		
4	x	100	<b>Feste Abgangs- zeit</b>	Hauptlage mit maximaler Ausbelastung dazwischen jeweils 50-100m sehr, sehr lockeres Schwimmen als aktive Pause <b>Start alle 6 Minuten</b>	WSA	800
1	x	200		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
				<b>HAUPTSERIE 2</b>		
6	x	50	<b>Feste Abgangs- zeit</b>	Hauptlage mit maximaler Ausbelastung dazwischen jeweils 25-50m sehr, sehr lockeres Schwimmen als aktive Pause <b>Start alle 4 Minuten</b>	WSA	600
1	x	400		Strecke schwimmen mit beliebigen Lagen-, Arm-, Beinarbeit-Wechseln	ReKom	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**