

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Anaerobe Form-Aktivierung

Nr.

58

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	20	Jeweils: 15m mit Faust + 20m offene Hände + Rest locker 1.-4. in Brust oder Rücken, ggf. Delphin 5.-8. in Kraul	T	400
4	x	100	30-60	25m Spurt + 75m locker	S	400
				HAUPTSERIE		
8	x	200	60	Jeweils 2x200m mit Tempoaufgabe: 50m GA2 >Voll + 150m GA1/ReKom 35m GA2 >Voll + 165m GA1/ReKom 25m GA2 >Voll + 175m GA1/ReKom 15m GA2 >Voll + 185m GA1/ReKom	GA2 GA2 S S	1600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	100		VOLL! Optional vom Startblock	WA	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
					Gesamtumfang (m)	3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE