

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Nr. **59**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
3	x	200		Jeweils 3 Durchgänge à: 50m - Wassergefühl-Übungen 100m - Kraul 25m GA1 + 25m 4er/5er-Z. 50m - alles ausser Kraul	GA1	600
2	x	100		25m Spurt auf Zeit + 75m locker	S	200
				<b>HAUPTSERIE</b>		
7	x	400	60	Mit Tempovorgaben: 400m - GA1 400m - 200m GA1 + 200m GA 1-2 400m - 300m GA1 + 100m GA2 400m - GA1 400m - 300m GA1 + 100m GA2 400m - 200m GA1 + 200m GA 1-2 400m - bestmöglich = schnellste Zeit des Tages!		2800
				<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>4000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**