

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Nr. **60**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	150	30-45	50m Beine mit leichter Endbeschleunig. + 50m Kraul + 25m TÜ Hauptlage + 25m Hauptlage mit leichter Endbeschleunig.	TÜ / S	600
3	x	700		HAUPTSERIE Jeweils 5x100m wie unten + 200m locker schwimmen als aktive Pause: 1. Durchgang: Hauptlage 2. Durchgang: Kraul-Arme oder Paddles 3. Durchgang: Belieb. (Beine, Nebenl.)		2100
5	x	100	60-90	Jeweils 5x100m wie folgt: 50m GA2/WA (Optional vom Startblock) 50m locker schwimmen als aktive Pause	WA ReKom	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3200

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE