

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Hoch-Intensiver Pausenkiller Nr. 61

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20-30	Jeweils 1.-3. und 4.-6.: 15m Spurt + 35m locker 25m Spurt + 25m locker 35m Spurt + 15m locker	S S S/WA	300
4	x	100	20-30	50m GA2 - 10 Sek. Pause - 25m all-out + 25m locker	GA2	400
8	x	50	20-30	10m Beine Unterwasser + 15m schnell + 10m locker + 15m Endbeschleunigung	S/GA2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		1500

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE