

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Weltklasse-Test-Serie für alle Lagen

Nr.

66

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	800		<b>Einschwimmen / Wettkampf-Einschw.</b>	GA1	800
2	x	100	40-60	25m Spurt + 75m locker schwimmen	S	200
				<b>Hauptserie 1</b>		
				<b>Jeweils jede 200 Meter in der Abfolge</b>		
4	x	200	90	75m HSA voll + 40 Sek Pause	WA	800
				50m HSA voll + 30 Sek Pause	WA	
				50m HSA voll + 20 Sek Pause	WA	
				25m HSA voll	WA/S	
1	x	200		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
				<b>Hauptserie 2</b>		
4	x	300	90	<b>Jeweils jede 300 Meter in der Abfolge</b>		1200
				75m WA + 40 Sek Pause	WA	
				50m GA1 bis ReKom aktive Pause	GA1	
				50m WA + 30 Sek Pause	WA	
				50m GA1 bis ReKom aktive Pause	GA1	
				25m WA + 20 Sek Pause	WA	
				50m GA1 bis ReKom aktive Pause	GA1	
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON</b>		
				<b>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>3400</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**