

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Beschleunigungswerte verbessern

Nr.

67

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen	GA1	200
6	x	100		Im Wechsel je 100m: 25m Beine + 25m HSA + 50m Mini-Lagen 25m Beine + 25m HSA + 50m TÜ	GA1	600
8	x	50	30-45	10m Spurt ohne Wandabstoß + 40m lo.	S	400
1	x	400		Grundtempo Kraul GA1 jedoch 5m vor jeder 50m-Wende schnell anschwimmen inkl. schneller Wende + Übrgang + 10m Spurt und Übergang in GA1-Tempo		400
6	x	100	60	25m Spurt mit Zeitnahme + 75m locker		600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	200	60-90	50m Spurt mit Zeitnahme + Rest locker bzw. GA1/ReKom		800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	50	60	25m Delfin wenig Atemzüge + 25m lock.		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3600

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE