

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

S-M-A-R-T gegen die Ermüdung

Nr.

68

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20	Kraul Betonung der Abschnitte: 25m Zugphase - 25m Druckphase		300
4	x	50	20	25m Faust + 10m Spurt offene Hände + 15m Tempo rausnehmen		200
2	x	50	30	35m GA1 + 15m Endbeschleunigung		100
3	x	600	à	5x100m + 100m locker als aktive Pause	GA1/GA2	1800
			40	1. Durchgang: 50m Kraul GA1 + 25m HSA GA1 + 25m HSA		
			50	2. Durchgang: 50m Kraul GA1 + 25m HSA GA2 + 25m locker		
			60	3. Durchgang: 50m Kraul GA1 + 50m HSA GA2		
4	x	150	30	50m Beine + 100m beliebig GA1		600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3400

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE