

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Einmal GA1 effektiv, bitte!

Nr.

71

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
12	x	50		Nach jedem 3. 50m-Intervall Pause kürzen 1.-3. = 40 Sekunden Pause 4.-6. = 30 Sekunden Pause 7.-9. = 20 Sekunden Pause 10.-12. = 10 Sekunden Pause Tempo halten! Serienpause: 1 Minute	GA1	600
6	x	100		Nach jedem 2. Intervall die Pause kürzen: 1.-2. = 40 Sekunden Pause 3.-4. = 30 Sekunden Pause 5.-6. = 20 Sekunden Pause Tempo halten! Serienpause: 1 Minute	GA1	600
4	x	150		Nach jedem Intervall die Pause kürzen: Nach dem 1. = 40 Sekunden Pause Nach dem 2. = 30 Sekunden Pause Nach dem 3. = 20 Sekunden Pause Tempo halten! Serienpause: 1 Minute	GA1	600
3	x	200		Nach jedem Intervall die Pause kürzen: Nach dem 1. = 40 Sekunden Pause Nach dem 2. = 30 Sekunden Pause Tempo halten! Serienpause: 1 Minute	GA1	600
2	x	300		Nach dem 1. = 40 Sekunden Pause	GA1	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3400

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE