

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Effektives Overdistance-Training Nr. 75

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen	GA1	300
4	x	50	20	Beliebig auf Technik achten	GA1	200
1	x	300		Beliebig GA1 jedoch "schnell um die Wand", d.h. 5m vor+Wende+7m ab Wand	GA1/S	300
6	x	150	45-60	50m GA1 + 50m GA1-2 + 25m Spurt + 25m locker schwimmen	GA1/S	900
1	x	200		Locker in beliebiger Lage	ReKom	200
4	x	250	45-60	100m GA1 + 25m Spurt + 75m GA1 + 25m Spurt + 25m locker schwimmen	GA1/S	1000
1	x	200		Locker in beliebiger Lage	ReKom	200
6	x	50	30-60	Im Wechsel je 50m: 1.) Endbeschleunigung + Anschlag-Timing 2.) Letzten 15m ohne Atmung	GA1/S GA1	300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3600

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE