

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Power-Kurzbahn-Training

Nr.

76

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	75	30	Kraul pro Bahn Züge reduzieren	GA1	300
4	x	75	30	HSA: 25m Beine + 25m TÜ + 25m HSA	GA1	300
4	x	600		Block á 500m-Intervall-Set + 100m locker	GA2	2400
				1. Hauptschwimmart HSA		
				2. Beinarbeit		
				3. Kraul-Arme		
				4. Haupt- oder Nebenschwimmart		
			Pause	500m-Intervall-Set-Muster		
			10	4x25m		
			20	2x50m		
			60	1x100m		
			20	2x50m		
			10	4x25m		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3400

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE