

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Das Parallel-Programm "Mittelstrecke"

Nr.

77

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		1.>3. Kraul Druckphase beachten 4.>6. HSA 15/25/35m Druck + locker	GA1 S+ReKom	300
				HAUPTSERIE		
1		100		(1 x 50 + 50) + 60 Sek. Pause	GA1+GA2	100
1		200		(2 x 50 + 100) + 60 Sek. Pause	GA1+GA2	200
1		300		(3 x 50 + 150) + 60 Sek. Pause	GA1+GA2	300
1		400		(4 x 50 + 200) + 60 Sek. Pause	GA1+GA2	400
1		500		(5 x 50 + 250) + 60 Sek. Pause	GA1+GA2	500
1		600		(6 x 50 + 300)	GA1+GA2	600
				Mittelstreckenschwimmer-Programm jeweils die 50er-Intervalle in GA1 mit Pause: 20 Sekunden schwimmen und die folgende Strecke am Stück jeweils intensiv GA1-2/GA2		
6	x	50	beliebig	Atemübungen jeweils vom 1.>3. und 4.>6. die Strecke ohne Atmung verlängern	GA1	300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (m)						3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE