

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Polarized Training

Nr.

78

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	30	Lagen-Chaos, Lagen in falscher Reihenf.	GA1	200
4	x	50	30	25m Brust-Arme Kraul-Beine + 25m lock.	GA1	200
4	x	50	30	35m Kraul + 15m HSA Anschlagspurt	GA1/S	200
4	x	100	45-60	25m Spurt + 75m locker	S	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50	10	HSA VOLL! Addition der Einzelzeiten!	WSA	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	150	30	25m Spurt + 125m locker	S	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	50		HSA VOLL! Addition der Einzelzeiten!	WSA	200
1	x	400		Kraul mit Pullbuoy "easy going"	GA1/ReKom	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE