

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

MEGA-Tausender

Nr.

81

| Anzahl | | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt | Intensität | Umfang |
|--------|---|------------|------------|--|------------|-------------|
| 1 | x | 200 | | Einschwimmen | | 200 |
| 8 | x | 25 | 10 | VOLL | S/GA2 | 200 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | | 100 |
| 6 | x | 25 | 10 | VOLL | S/GA2 | 150 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | | 100 |
| 4 | x | 25 | 10 | VOLL | S/GA2 | 100 |
| | | | | EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de | | |
| 1 | x | 150 | | Ausschwimmen | | 150 |
| | | | | Gesamtumfang (m) | | 1000 |

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE