

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: USRPT für Mittelstrecke (25m-Bahn) Nr. 86

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2	x	150	40	25m Hundepaddeln + 25m TÜ HSA 25m Beine + 25m TÜ HSA 25m HSA gute Technik + 25m beliebig	GA1	300
2	x	150	40	Tempospiele: 4-5x jeweils 6-10m Spurt dazwischen jeweils locker beliebig	S	300
32	x	25	20	Bestzeit 400m geteilt durch 16 = Zielzeit für jeden 25m-Abschnitt	GA1-2/ GA2	800
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
16	x	25	20	Bestzeit 200m geteilt durch 8 = Zielzeit für jeden 25m-Abschnitt	GA1-2/ GA2	400
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause		200
8	x	25	20	Bestzeit 100m geteilt durch 4= Zielzeit für jeden 25m-Abschnitt	GA1-2/ GA2	200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen	ReKom	400
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE