

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Training & Lernen - Feedback-Methoden

Nr.

87

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
3	x	50		3x dieselbe TÜ aber Tempo steigern!	T	150
1	x	50		25m schnell mit guter Technik + locker	S	50
3	x	50		3x dieselbe TÜ aber Tempo steigern!	T	150
1	x	50		25m schnell mit guter Technik + locker	S	50
6	x	50		25m Kraul-Abschlag "Faust" + 10m Sprint + 15m "austrudeln & Tempo reduzieren"	T/S	300
				HAUPTSERIE 1/3:		
8	x	100		Kraul Pullbuoy + Fußschlaufe	GA1	800
				Atemrhythmus 3/5/3/7 bzw. 2/4/2/6		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				HAUPTSERIE 2/3:		
6	x	100		50m: 25m "dead man" + 25m locker	S/T	600
				50m: 15m Wasserball-Kr + 35m Kr		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				HAUPTSERIE 3/3:		
4	x	100		50m: 1-armig im 25er-Wechsel	GA1/T	400
				50m: ganze Lage Technik vor Tempo		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE

