

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: In einer Stunde zum Delphinschwimmer Nr. 88

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50		Brust-Arme mit Delphin-Beine		200
4	x	50		Kraul-Abschlag mit Delphin-Beine		200
				AB HIER MIT KURZFLOSSEN!		
6	x	50		25m Delphin-Beine möglichst Unterwasser + 25m Brust-Arme mit Delphin-Beine		300
1	x	100		Locker schwimmen ohne Flossen		100
6	x	50		25m Brust-Arme mit Delphin-Beine 25m Kraul-Abschlag mit Delphin-Beine		300
1	x	100		Locker schwimmen ohne Flossen		100
6	x	50		25m Kraul-Abschlag mit Delphin-Beine 25m je 3 Züge links/rechts + 3 Züge ganze Lage Delphin		300
1	x	100		Locker schwimmen ohne Flossen		100
6	x	50		Delphin-Kombination rechts/links/ganze Lage Rhythmik: 2/2/2 + 3/3/3 + 4/4/4		300
1	x	100		Locker schwimmen ohne Flossen		100
4	x	50		Delphin Strecke steigern 15/25/35/50		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		2600

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE