

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Neue Renn-Dimensionen erschließen!

Nr.

89

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50		Kontrast-Übung je 4x50m: a) 25m Bodenkratzen + 25m ganze Lage b) 25m Schleudern + 25m ganze Lage	GA1	400
4	x	100		Tempospiele jeweils: Abstoss 10m Beine-Spurt + Wendenspurt + 10m Anschlag-Spurt	S	400
				Hauptserie 1		
6	x	100	30	Negative Split Die zweiten 50m schneller als die ersten.	GA1-2	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				Hauptserie 2		
8	x	50	20	Gleichmäßig. Aufgabe 8x dieselbe Zeit!	GA1	400
6	x	50	30	Jeweils 1.-3. / 4.-6. identisch gesteigert	GA1-2	300
4	x	50	40	GA2	GA2	200
2	x	50	50	VOLL	SA	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	50		VOLL	SA	50
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	250		Ausschwimmen	ReKom	250
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE