

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Freiwasser-Training Nr. 90

Anzahl		Züge	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	160		<b>Einschwimmen</b>		200
4	x	80	20	Jeweils 20 Züge: Tü + ganze Lage + Tü + ganze Lage leichte Tempoerhöhung	GA1	400
6	x	40	30	Jeweils 20 Züge: Kraul-Abschlag progressiv + 20 Züge ganze Lage Tempo progress.	S	300
8	x	20	30	Freiwasser-Start: 10 Züge maximales Tempo erzeugen + 10 Züge locker	S	200
<b>3</b>	<b>x</b>			<b>DER FLOSSI-INTERVALL</b>	GA1-2	1200
				<b>Jeder FLOSSI-Intervall á 400 Meter</b>		
				<b>Die Zugzahl-Pyramide:</b>		
				10 Züge locker + 10 Züge schnell zurück		
				20 Züge locker + 20 Züge schnell zurück		
				30 Züge locker + 30 Züge schnell zurück		
				40 Züge locker + 40 Züge schnell zurück		
				30 Züge locker + 30 Züge schnell zurück		
				20 Züge locker + 20 Züge schnell zurück		
				10 Züge locker + 10 Züge schnell zurück		
		80		Lockerer Schwimmen als aktive Pause		300
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	160		<b>Ausschwimmen</b>		200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>2800</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**