

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: 800 Meter Delphinschwimmen Nr. 91

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen	GA1	200
6	x	50		Alles außer Delphin im 25er-Wechsel	GA1	300
HAUPTSERIE 1						
4	x	50	30-45	15m Delphin + 35m locker	S	200
8	x	50	30-45	25m Delphin + 25m locker	S	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
HAUPTSERIE 2						
5	x	100	30	Lagen	GA1-2	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
HAUPTSERIE 3						
9	x	50	30	15-25-35m Delphin + Rest locker	S	450
1	x	150		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	150
HAUPTSERIE 4						
1	x	500	30	2 Durchgänge á jeweils 100m + 3x50m: 100m: Lagen 3x50m: 25m Delphin + locker	GA1/S	500
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE