

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Anti-Stagnations-Plan

Nr.

92

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
6	x	50	30	25m Kraul-Abschlag progressiv beschl. + 25m Kraul mit guter Technik!+	GA1	300
3	x	100	40-60	15m Spurt + 70m locker + 15m Spurt	S	300
<b>HAUPTSERIE 1</b>						
4	x	100	30	50m GA1 - 10 Sek. Pause - 15m S + 35m locker schwimmen	GA1+S	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
<b>HAUPTSERIE 2</b>						
8	x	50	15	35m GA2 + 15m Locker schwimmen	GA2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
<b>HAUPTSERIE 3</b>						
8	x	50	30	Jeweils 1.-3. und 5.-7. Negative Split, d.h. die zweiten 25m beschleunigt und der 4. und 8. "so schnell wie möglich" Zwischen 4. und 5. Extrapause: 60 Sek.	SA	400
<b>HAUPTSERIE 4</b>						
4	x	100	30	Kurzflossen + ggf. Paddles: Negative Split, d.h. die zweiten 50m schneller	GA1-2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>						
1	x	300		<b>Ausschwimmen</b>		300
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**