

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Taper-Plan Wettkampf-Woche: Mo/Mi/Fr

Nr.

93

| Anzahl | | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt | Intensität | Umfang |
|--------|---|-------------|------------|---|-----------------|--------|
| | | | | Die wichtigsten Hauptserien! Umfang-Reduzierung gilt auf Basis der üblichen Umfangsleistung der Vorwochen! | | |
| | | | | Montag ca. 40% Umfang-Reduzierung | | |
| 4 | x | 100 | 60-120 | 25m Spurt vom Startblock + 75m locker | S | |
| 2x | x | 3x50 | 30 | Jeweils 1.-3. gesteigert als moderate Wettkampf-Simulation Serienpause jeweils: 250 m locker | GA1 bis WA | |
| | | | | Mittwoch ca. 50% Umfang-Reduzierung | | |
| 4 | x | 150 | 60-120 | 25m Spurt vom Startblock + 125m locker | S | |
| 2 | x | 4x50 200 | 30 | Jeweils 1.-4. gesteigert! Locker schwimmen als aktive Serienpause | GA1-SA ReKom | |
| | | | | Freitag ca. 60% Umfang Reduzierung | | |
| 3 | x | 200 | 60-120 | 25m Spurt vom Startblock + 175m locker | S | |
| 3 | x | 50 | 30 | 1.-3. gesteigert als Tempoaufnahme für die angestrebte Wettkampfstrecke | GA2-SA WA | |
| 1 | x | 250 | | Locker schwimmen als aktive Pause | | |
| 1 | x | 200 | | 50m "Voll", im Idealfall vom Startblock danach 150m locker schwimmen | SA + ReKom | |
| | | | | EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de | | |

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE