

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Schwimm-Training für Triathleten & Co. Nr. 94

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	150	30	50m Kraul 1-armig mit Stützarm + 50m Kraul 1-armig mit angelegtem Arm + 50m Kraul leicht beschleunigt	GA1	600
10	x	50	40-60	10m Beine-Sprint ohne Wandabstoß + 25m Kraul-Sprint + 15m locker beliebig	S	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	100	30	Kraul GA1 + Serienpause: 60 Sekunden	GA1	400
3	x	100	40	Kraul GA1-2 + Serienpause: 60 Sek.	GA1-2	300
2	x	100	50	Kraul GA2 + Serienpause: 120 Sek. (!)	GA2	200
1	x	100		VOLL	WA	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	400		Kraul GA1 ggf. Paddles/Fingerpaddles Atemrhythmus: 3er-/5er-Zug oder 2er-/4er-Zug in der Dauerabfolge zzgl. aus jeder 50m-Wende heraus 6 Züge Spurt	GA1 S	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE