

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Detail-Arbeit für mehr Erfolg

Nr.

97

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	20	Jeweils: 25m Faust + 25m ganze Lage 25m "schneiden" + 25m ganze Lage	TÜ	400
4	x	50	30-50	Startsprung maximal weit gleiten + 10m Beine-Sprint + locker	S	200
6	x	50	30-50	Startsprung mit Übergang + 10m Sprint in ganzer Lage + locker	S	300
8	x	50	30-50	25m Wasserball-Kraulen + 15m Kraul- Spurt + 10m locker	S	400
6	x	100		"Dead Man"-Start + 10m Beine + 15m Beschleunigung + 10-15m locker + schnell um die 50m-Wende + 10-15m locker + 15m Anschlagsprint	S GA1	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
6	x	100		Tiefer Abstoss: 10-15m tauchen oder Bein- arbeit + Abstoss vom Poolboden + 15m Spurt + 40-50m locker - Stopp & Ab- tauchen + Abstoss vom Poolboden + 15m Anschlagsprint	S / ReKom	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE