

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Kraulschwimmen lernen Teil 2/3 Nr. 99

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen in beliebiger Lage		200
				Übung 5		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen und Stützarm in Vorhalte & Schnorchel		200
8	x	25	Alternativ			
				Übung 6		
4	x	50	Beliebig	Kraul-Abschlagschwimmen mit Kurzflossen und Schnorchel		200
8	x	25	Alternativ			
				Übung 7		
4	x	50	Beliebig	Kraul mit Kurzflossen und Schnorchel		200
8	x	25	Alternativ			
				Übung 8		
4	x	50	Beliebig	Kraul mit Schnorchel		200
8	x	25	Alternativ			
				Übung 9		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen am Schwimmbrett (Atmung zur Seite)		200
8	x	25	Alternativ			
				Übung 10		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen am Pullbuoy (Atmung zur Seite)		200
8	x	25	Alternativ			
				Übung 11		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Stützarm und Kurzflossen (Atmung zur Seite)		200
8	x	25	Alternativ			
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
				Übung 12		
4	x	50		Kraul-Abschlagschwimmen mit Kurzflossen (Atmung zur Seite)		200
8	x	25				
1	x	100		Ausschwimmen		100
				Gesamtumfang (m)		1900

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE