

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Kraulschwimmen lernen Teil 3/3 Nr. 100

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen in beliebiger Lage</b>		200
				<b>Übung 11</b>		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen und Stützarm in Streckposition, Atmung		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>Übung 12</b>		
4	x	50	Beliebig	Kraul-Abschlagschwimmen mit Kurzflossen (Atmung zur Seite)		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>Übung 13</b>		
4	x	50	Beliebig	Dynamisches Abschlagschwimmen mit dynamischem Abdruck in Druckphase mit Kurzflossen		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>Übung 14</b>		
4	x	50	Beliebig	Dynamisches Abschlagschwimmen mit mit Kurzflossen und Schnorchel		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>Übung 15</b>		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Kraulschwimmen ohne Kurz-flossen mit Stützarm in Streckposition		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>Übung 16</b>		
4	x	50	Beliebig	Kraul-Abschlagschwimmen auf Länge Strecken und Atemvorgang beachten		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>Übung 17</b>		
4	x	50	Beliebig	Kraulschwimmen in der Gesamtkoordination		200
8	x	25	Alternativ			
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	100		<b>Ausschwimmen</b>		100
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>1700</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**