

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Die Ausdauer-Rakete zünden Nr. 101

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
4	x	50		Alle 25m die Lage wechseln	GA1	200
4	x	50		15m Spurt + 35m locker	S	200
<b>HAUPTSERIE 1</b>						
2	x	400	10	Pyramide mit jeweils 10 Sek. Pause zw. 25 - 50 - 75 - 100 - 75 - 50 - 25 Gesamtzeit abzgl. 60 Sekunden!		800
Jeweils		200		Locker schwimmen als aktive Pause		400
<b>HAUPTSERIE 2</b>						
2	x	(5x100)		4x100 Meter GA1, Pause: 30 Sekunden - 90 Sekunden Extrapause - <b>1x100 Meter "Voll"</b>		1000
Jeweils		200		Locker schwimmen als aktive Pause		400
<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>						
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3400</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**