

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Leistungslücke schließen

Nr.

109

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		50m Beine und 50m Arme im Wechsel	GA1	300
3	x	100		50m TÜ + 25m ganze Lage + 25m locker	GA1	300
6	x	100	30	50m Kraul - 10 Sekunden Pause - 25m Spurt - 25m locker	GA1/S	600
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
1	x	50		Voll	GA2	50
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Jeweils: 3x GA1 + 1x "Voll"	GA1/GA2	400
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
1	x	50		Voll		50
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	200	60	Jeweils 150m GA1 und 50m GA2 Den GA2-50er pro Durchgang um eine Position weiter schieben, d.h. 50GA2+150, 50+50GA2+100 100+50GA2+50, 150+50GA2	GA1/GA2	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (m)						3200

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE