

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: **Gleichmäßiger Ausdauer-Plan** Nr. **110**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2	x	150		Pro 50m je 15m Beine + 35m ganze Lage	GA1	300
2	x	150		Pro 50m je 25m Kr-Abschl. + 25m Kr.	GA1	300
4	x	50		15m Spurt + 35m locker beliebig	S	200
1	x	500	30-45	200m-150m-100m-50m Kraul aus jeder 50m-Wende 6 Züge schnell und ohne Atmung	GA1 S	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	500	30-45	50m-100m-150m-200m Kraul jeweils die letzten 25m jedes Teilstücks mit Endbeschleunigung	GA1	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	700		200m-100m-2x50m-100m-200m Kraul-Arme mit Pullbuoy und Fuß- schlaufe oder für versierte Schwimmer in Lagen	GA1	700
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE