

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Lagen-Training für mehr Wassergefühl

Nr.

111

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20	Abstoß und maximal weit gleiten + ca. 10m Beinarbeit + Rest Kraul	GA1	300
6	x	50		10m Beinarbeit Sprint Unterwasser + 40m Technische Übungen	S/TÜ	300
8	x	100	30	2 Durchgänge à: 15m Delphin GA2 + 85m Kraul GA1 25m Rücken GA2 + 75m Kraul GA1 35m Brust GA2 + 65m Kraul GA1 50m Kraul GA2 + 50m Kraul GA1	GA2/ GA1	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	150		100m Lagen ggf. 5-10 Sek. Pause + 25m Spurt je 2x pro Lage + 25m locker in beliebiger Lage	GA1/S	1200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE