

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: **Entwicklungsbereich ansteuern** Nr. **113**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200	30	Im Wechsel: 50m Arme und 50m Beine Lagen 15m Spurt + 35m locker	GA1	200
2	x	100	30		GA1	200
4	x	50	30		S	200
				HAUPTSERIE: 5x400 Meter mit Serienpause: 200m locker		2000
5	x	400				
4	x	50	20	Hauptlage	GA2	
2	x	100	40	Hauptlage	GA2	
1	x	200		Hauptlage	GA2	
2	x	100	40	Hauptlage	GA2	
4	x	50	20	Hauptlage	GA2	
Jeweils		200		Locker schwimmen als aktive Pause nach jedem 200m-Block	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
6	x	50	belieb.	Im Wechsel: 50m Tauchübungen / 50m Kraul		300
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3300

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE