

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Der Paddles-Plan

Nr.

116

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
6	x	50	30	25m Kraul + 25m Rücken	GA1	300
6	x	50	30	25m TÛ + 25m HSA auf Technik	T	300
3	x	100	30	Kraul gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	300
2	x	100	40	Kraul Fingerpaddles	GA1-2	200
4	x	50	50	Kraul Handpaddles	GA2	200
2	x	100	40	Kraul Fingerpaddles	GA1-2	200
3	x	100	30	Kraul gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	300
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
6	x	50	30	HSA gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	300
4	x	50	40	HSA Fingerpaddles	GA2	200
4	x	50	30	HSA gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	200
2	x	50	40	HSA Fingerpaddles	GA2	100
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3200</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**