

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Overdistance-Training

Nr.

117

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	40-60	15m Beine + 20m Technik + 15m Spurt	TÜ/S	400
6	x	100	40	50m GA2 + 10 Sek.Pause + 25m "Voll" + 25m locker als aktive Erholung	GA2/S	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
6	x	150	50	100m GA1 bis GA1-2 + 25m "Voll" + 25m aktive Erholung	GA1-2/S	900
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	250	60	150m GA1 bis GA1-2 + 50m GA2 + 50m locker als aktive Erholung	GA1/GA2	1000
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3500

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE