

TRAININGSPLAN VON DOC SWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Intensives HSA-Freiwasser-Training Nr.

121

Anzahl		Meter	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
8	x	50		20/10 Züge TÜ in HSA + 20 Züge Kraul locker als aktive Pause	T	400
				HAUPTSERIE 1/2: SCHNELLIGKEIT		
8	x	100		40 Züge Kraul GA1 + Rollwende + 20/10 Züge HSA "VOLL" + 20 Züge Kraul ReKom als aktive Pause	S	800
1	x	200		Landpause ca. 2-4 Minuten Kraul als zweites Einschwimmen		200
				HAUPTSERIE 2/2: GA2 in HAUPTLAGE		
3	x	240		30/15 Züge "VOLL" + 20 Züge Kr ReKom 20/10 Züge "VOLL" + 20 Züge Kr ReKom 16/8 Züge "VOLL" + 20 Züge Kr ReKom 10/5 Züge "VOLL" + 20 Züge Kr ReKom 6/3 Züge "VOLL"	GA2 GA2 GA2 GA2 GA2	720
				40 Züge Kraul ReKom als aktive Pause	ReKom	
				Information zu Zugzahlangaben: Die erste Zugzahl gilt jeweils für Kraul und Rücken, die zweite Zugzahl gilt als Angabe für Delfin und Brust		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen gemischte Lagen		400
				Gesamtumfang (m)		2820

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE