

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Stehvermögen

Nr.

122

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		25m Kraul-Abschlag Faust + 25m ganze Lage auf Technik	TÜ	300
3	x	100		Chaos-Lagen, Reihenfolge wechseln	GA1	300
2	x	150		15m Beine-Spurt + 35m locker + 15m ganze Lage "hochfrequent" + 35m locker + 15m HSA Spurt + 35m locker	S	300
2	x	500		HAUPTSERIE 1		1000
			4x50m	4x50m "Voll", Pause: 10 Sekunden Start im Idealfall vom Startblock!	WSA	
			300m	Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
6	x	100	60-90	HAUPTSERIE 2		600
				25m Spurt + 75m locker schwimmen als aktive Erholung	S	
1	x	100		VOLL!	WSA	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE