

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Wassergefühl entwickeln

Nr.

124

Anzahl		Strecke(m)	Pause(se)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20-30	15m Kr-Abschlag+35m Kr "lang+strecken	GA1	300
6	x	50	20-30	15m Beine-20m ganze Lage-15m lang	GA1	300
4	x	100	20-30	Dead-Man + 10m Beine + 15m ganze Lage lang auf Druck - 25m locker - Abstoss + gleiten bis Stillstand dann ganze Lage beschleunigen bis 75m - 25m locker	TÜ/S	400
				HAUPTSERIE à 2 DURCHGÄNGE		
3	x	100	20-30	50m 1-armig 25/25 mit Faust + 15m Spurt + 35m locker	S	600
2	x	150	30	Tempovariationen im Wechsel je 50m		600
				1.) 15m Spurt + 35m locker	S	
				2.) 25m Tempoaufbau + 15m Vmax + 10m lo 35m Tempoaufbau + 15m Anschlagsprint	S	
6	x	50	30	3.) 25m Badewanne + 25m Tempoaufbau mit sehr guter Technik und WK-Anschlag	TÜ/S	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen davon 2-3x15m mit SUPERTECHNIK	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3200

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE