

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte:

Wassergefühl entwickeln

Nr.

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität
1	x	200		Einschwimmen	
6	x	50	20-30	15m Kr-Abschlag+35m Kr "lang+strecken	GA1
6	x	50	20-30	15m Beine-20m ganze Lage-15m lang	GA1
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
HAUPTSERIE à 2 DURCHGÄNGE					
3	x	100	20-30	50m 1-armig 25/25 mit Faust + 15m Spurt + 35m locker	S
2	x	150	30	Tempovariationen im Wechsel je 50m	
				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
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de					
1	x	200		Ausschwimmen davon 2-3x15m mit SUPERTECHNIK	ReKom
Gesamtumfang (m)					

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING



124

Umfang
200
300
300
400
600
600
600
200
3200
.DE