

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

**Das dritte Teilstück**

**Nr.**

**125**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(se)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	400		<b>Einschwimmen inkl. schnelle Wenden</b>		400
6	x	100	45-60	25m Sprint mit SUPERTECHNIK + 75m locker schwimmen als aktive Pause	S ReKom	600
1	x	1000	45-60	<b>400m - 200m GA1 + 100m GA2 + 100m GA1</b> <b>300m - 150m GA1 + 75m GA2 + 75m GA1</b> <b>200m - 100m GA1 + 50m GA2 + 50m GA1</b> <b>100m - 50m GA1 + 25m GA2 + 25m GA1</b> <b>jeweils das dritte Teilstück hart !</b>	GA1/GA2	1000
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	100		25m TÜ + 25m Tempoaufbau mit SUPERTECHNIK + 25m "Voll" + 25m locker schwimmen	TÜ S ReKom	800
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3100</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**