

Trainingsplan	SPECIAL
Nr.	
Inhalt:	Gold-Set von Jan Frodeno

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE

Anzahl		Strecke (m)	Pause (min)	Inhalt	Intensität	Umfang (m)
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	30	Möglichst wenig Züge (auf „Druck“ schwimmen) bei gutem Tempo. Im Wechsel: 50m Kraul „Mini-Max“ 50m Brust oder Rücken „Mini-Max“		400
4	x	100	60	25m HSA Spurt vom Startblock + 75m locker schwimmen		400
3	x	400	40	Kraul	GA1	1200
2	x	200	30	Kraul GA1, Tempo leicht gesteigert gegenüber 400m-Tempo	GA1	400
5	x	100	20	Kraul Tempo leicht gesteigert gegenüber 200m-Tempo	GA 1-2	500
				Ein Trainingsplan von <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a>		
1	x	200		Ausschwimmen		200
<b>Gesamtumfang (in Metern)</b>						<b>3300</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**

