

Trainingsplan	SPECIAL
Nr.	
Inhalt:	TRAINING VON MARK SPITZ

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Anzahl		Strecke (m)	Pause (min)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
3	x	100	20	50m Tü + 50m ganze Lage auf Technik		300
2	x	150	30	wie 200m Lagen nur ohne 50m Delphin	GA1	300
6	x	50	20	25m HSA Schnell + 25m locker beliebig	S	300
1		100		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	<b>400</b>	40	Jeweils die erste Hälfte in HSA GA2 + zweite Hälfte Kraul ReKom	GA2	400
1	x	<b>300</b>	40			300
1	x	<b>200</b>	40			200
1	x	<b>100</b>	40			100
6	x	50	20	25m HSA Schnell + 25m locker beliebig	s	300
1		100		lockeres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>Ein Trainingsplan von www.docswim.de</b>		
1	x	400		Kraul, ggf. Kr-Arme mit Pullbuoy	GA1	400
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (in Metern)						3300

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**

