

Trainingsplan	SPECIAL
Nr.	
Inhalt:	RACE PACE MADE IN AUSTRALIA

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Anzahl		Strecke (m)	Paus	Inhalt	Inter	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
1	x	200		TÜ		200
1	x	100		Lagen		100
4	x	200	40	1. 25 GA2 HSA + 175 Kraul GA1 2. 50 GA2 HSA + 150 Kraul GA1 3. 75 GA2 HSA + 125 Kraul GA1 4. 100 GA2 HSA + 100 Kraul GA1		800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
12	x	100	40	1. 25m GA2 HSA + 75m Kraul GA1 2. 50m GA2 HSA + 50m Kraul GA1 3. 25m GA2 HSA + 25m Kraul GA1 + 25m GA2 HSA + 25m Kraul GA1 4. ReKom Kraul		1200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
6	x	50	60	Kraul lange Züge, so wenig Atemzüge wie möglich		300
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (in Metern)						3300

**SCHWIMMCAMPS**  
**AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**