

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalt/Schwerpunkte:				Die beste Einheit für alle!	Nr.	50
Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	300		Im Wechsel: 50m Arme und 50m Beine	GA1	300
				Modul 1: Schnelligkeit		
6	x	50	30-45	3x50m: 15m Spurt + 35m locker 3x50m: 25m Spurt + 25m locker	S	300
				Modul 2: Intensives Ausdauer-Training		
4	x	50	30	HSA "guter Schnitt"	GA1-2	200
2	x	100	30	75m HSA GA2 + 25m locker beliebig	GA2	200
1	x	100		100m HSA GA2	GA2	100
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				Modul 2: Intensives Ausdauer-Training		
4	x	50	45	HSA "guter Schnitt"	GA1-2	200
1	x	300		Kraul (ggf. mit Paddles) GA1 gleichmäßig	GA1	300
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				Modul 3: Grundlagen-Training / ReKom		
1	x	400	60	Kraul-Arme mit Doppel-Pullbuoy / Paddl.	GA1	400
1	x	300	60	Kraul mit Paddles progressiv	GA1-2	300
1	x	200	60	Kraul Paddles GA2	GA2	200
1	x	100		Kraul "all out"	GA2	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3200

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE