

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: (Zeit-) Diebe und (Ziel-) Gerschenke Nr. 52

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
8	x	50		Im Wechsel: 50m Arme - 35m GA1 + 15m beschleun. 50m Beine - 35m GA1 + 15m beschleun.		400
4	x	100		Tempovariationen: 1.+ 2. 15m Spurt + 70m locker + 15m Spurt 3.+4. 40m GA1 + 20m Wendenspurt + 40m GA1		400
6	x	100	30 20 10	Hauptlage gleichmäßiges Tempo Pause reduzieren nach jeweils 2x100m	GA1	600
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
10	x	50	40 30 20 10	Hauptlage gleichmäßiges Tempo Pause reduzieren nach jeweils 2x50m	GA1	500
1	x	100		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
6	x	100	10 20 30	Kraul-Arme "bester Schnitt" Pause verlängern nach jeweils 2x100m	GA2	600
				<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**