

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Zugfrequenz-Optimierung

Nr.

54

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
				2 Durchgänge à:		
1	x	200	30	Lagen jeweils 25m Tü + 25m ganze Lage	GA1	800
1	x	100	30	25m mit schneller Überwasserphase und 75m locker jedoch technisch gut	S	
2	x	50	45	15m Spurt ohne Wandabstoss mit schneller Überwasserphase + 35m locker	S	
8	x	100	30-45	Gleichmäßiges Tempo GA1 50m langer Zug + 50m hohe Frequenz durch schnelle Überwasserphase	GA1	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Im Wechsel bei gleichmäßiger Intensität: 50m langer Zug & kräftiger Druck 50m schnelle Überwasserphase	GA1	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Progressive Überwasserphase mit langem Zug beginnen und ab 25m sukzessive Überwasserphase beschleunig.	GA1>GA2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE