

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Rhythmusgefühl im Schwimmen

Nr.

56

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
6	x	50	30	Im Wechsel jeweils 25-35m Faust + Rest normal 25-35m Finger gespreizt + Rest normal	GA1 TÜ	300
				HAUPTSERIE 1		
1	x	400	30	Kraul GA1 mit Schnorchel	GA1	400
1	x	300	30	Kraul GA1 betont gleichmäßig		300
1	x	200	30	Kraul GA1 mit Schnorchel		200
1	x	100		Kraul GA1 betont gleichmäßig		100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				HAUPTSERIE 2		
1	x	100	30	Kraul GA1 mit Kurzflossen	GA1	100
1	x	200	30	Kraul Kurzflossen, zweite Hälfte schneller		200
1	x	300	30	Kraul GA1 mit Kurzflossen		300
1	x	400		Kraul Kurzflossen, zweite Hälfte schneller		400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	15m Beine + 35m Hauptlage gleichmäßig ggf. mit leichter Endbeschleunigung	GA1	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3400

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE