

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Anspruchsvolles Technik-Training

Nr.

57

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		Kraul-Abschlag, Tempo leicht steigern 25m Bein-Arbeit-Spurt + 25m Arme lock.	GA1 S	300
6	x	50				
				Hauptserie 1		
6	x	50		Kraul 1-armig: 25m links + 25m rechts	GA1	300
1	x	200		Kraul GA1 auf Druck leicht gesteigert	GA1-2	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
				Hauptserie 2		
6	x	50		Delphin 1-armig: 25m links + 25m rechts	GA1	300
1	x	200		Lagen oder Del-Variation jeweils 3 Züge links + 3 Züge rechts + 3 Züge ganze Lage		200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
				Hauptserie 3		
6	x	50		Kraul 1-armig: 25m links + 25m rechts		300
1	x	200		Kraul GA1 auf Druck leicht gesteigert		200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
				Hauptserie 4		
6	x	50		Brust oder Rücken: 25m links + 25m rechts		300
1	x	200		Brust oder Rücken leicht gesteigert		200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE