

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

ATHLETIK-Plan & Routinen brechen!

Nr.

62

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
5	x	50	20-30	Brust oder Rücken im beliebigen Wechs.	GA1	250
5	x	50	20-30	Kraul Mini-Max	GA1	250
				<b>HAUPTSERIE 1</b>		
6	x	100	30-40	Vor dem Start am Beckenrand 8x aus dem Ellenbogengelenk hochdrücken. 25m GA2 HSA ohne Wandabstoss + 25m locker beliebig + bei der 50m-Wende 8x hochdrücken (s.o.) + 15m HSA Spurt + 35m locker beliebig	GA2	600
1	x	100		Lockereres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 2</b>		
8	x	50	20-30	15m Brust-Arme mit Brett zwischen den Beinen + 35m Beine progressiv	GA2	400
1	x	100		Lockereres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 3</b>		
8	x	50	20-30	Im Wechsel jeweils + locker auf 50m 15m Delphin mit Kraul-Beine + locker 25m Delphin + locker	GA2	400
1	x	100		Lockereres Schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 4</b>		
8	x	50	20-30	Kraul mit Kurzflossen & Paddles	GA2	400
16	x	25	20	Intensität: bester Schnitt	<i>Alternativ</i>	
				<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>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**