

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Wettkampf-spezifische Ausdauer Nr. 64

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
8	x	50	20	Lagen-Wechsel, alle 25m die Lage wechseln, beliebige Reihenfolge	GA1	400
4	x	100	40-60	15m Spurt mit Freiwasser-Start + 70m locker + 15m Anschlag-Sprint	S	400
5	x	200	240	HAUPTSERIE Hauptlage zwischen den Intervallen locker schwimmen als aktive Pause (= in der Summe ca. 300m locker)	WSA	1000
6	x	50	beliebig	Lockere Atem- oder Tauchübungen		300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE