

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Tempo-Steigerungen

Nr.

65

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	20-30	25m Beine ohne Brett + 50m Tü oder Übung z. Wasserlage + 25m ganze Lage		400
2	x	100	40	50m HSA auf Technik - 10 Sek Pause - 15/25m HSA Spurt + Rest locker		200
HAUPTSERIE 1						
8	x	50	30	Gesteigert vom 1.-4. und wieder vom 5.-8., d.h. von GA1 bis GA2 - HSA	GA1 GA2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
HAUPTSERIE 2						
8	x	50	30	Gesteigert vom 1.-4. und wieder vom 5.-8., d.h. von GA1 bis GA2 - Arme oder Beine oder Nebenlage	GA1 GA2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
HAUPTSERIE 3						
400-300-200-100-2x50m wie folgt						
				Kraul-Arme mit Pullbuoy ggf. Paddles Optional mit Schwimmerschnorche!		1100
		400	60	GA1 gleichmäßig langer Zug	GA1	
		300	50	GA1-2 Druckphase betonen	GA1-2	
		200	40	GA1>GA1-2 zweite Hälfte schneller	GA1-2	
		100	30	75m GA1 + 25m GA2	GA1+2	
		2x50	20	Bestes Tempo mit wenig Atemzügen	GA2	
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen		200
					Gesamtumfang (m)	3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE