

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Die virtuelle 1.500m-Bestzeit

Nr.

69

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
4	x	50		Im Wechsel je 50m: 15m Beine-Spurt + locker 15m Arme-Spurt + locker	S	200
4	x	50		Mini-Lagen jede Lage 1x schnell	GA1	200
4	x	50		25m Druckphase betonen + 25m Tempo- aufbau bis Vmax letzte 5-7 Meter	S	200
15	x	100	30	Kraul - Virtuelle 1.500m-Bestzeit und fester Abgangszeit!	GA1 bis GA 1-2	1500
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause		400
8	x	50		Hauptschwimmart (HSA) jeweils im Wechsel: 50m GA1 auf Technik und 50m 25m Schnell + 25m locker beliebig	GA1 GA2	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE