

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Hypoxie-Training

Nr.

70

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen		300
8	x	50		Jeweils 2 beliebige Lagen im 25er-Wechs.	GA1	400
4	x	200	30	50m GA1 + 50m 3/5er- oder 2/4er-Zug + 50m 3/7er- oder 2/6er-Zug + 25m locker + 25m mit so wenig Atemzügen w. möglich	GA1	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
6	x	100	30	50m Kraul GA1 + 10 Sekunden Pause + 25m HSA Hypoxie wenig Atemzüge + 15m locker + 10m tauchen	GA1	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
8	x	50	30-45	25m Kraul GA1 + 25m HSA dabei die letzten 10-15m ohne Atmung	GA1	400
2	x	50	beliebig	Möglichste lange Strecke ohne Atmung Rest auf 50m locker schwimmen		100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE