

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: HSA-Challenge Konzentration Hauptlage Nr. 72

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	150		50m Beine + 50m TÜ + 50m HSA Techn.	GA1	600
8	x	50		Im Wechsel je 50m: 50m: 15m Spurt in HSA + 35m locker belieb. 50m: TÜ / Übungen zum Wassergefühl		400
HAUPTSERIE 1						
8	x	100	30	Hauptschwimmart (HSA) Gleichmäßiges Tempo = gleiche Zeit	GA1-2	800
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
HAUPTSERIE 2						
4	x	200	60	Hauptschwimmart (HSA) Gleichmäßiges Tempo = gleiche Zeit	GA1-2	800
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause		200
HAUPTSERIE 3						
1	x	100		Hauptschwimmart (HSA) Voll! Im Idealfall vom Startblock + Zeitn.	GA2	100
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3500

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE

