

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

LONG WAY - 15x200 Meter GA1

Nr.

73

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200		15m Beine + 35m TÜ + 50m ganze Lage	GA1	200
3	x	200	30	Im Wechsel: 50m Arme + 50m Beine mit Brett als Pullbuoy-Ersatz, jeweils die ersten 10m Spurt	GA1 S	600
3	x	200	30	Kraul GA1 - aus jeder 50m-Wende 6 schnelle Züge - dann wieder GA1	GA1 / S	600
3	x	200	30-45	Lagen ggf. das Delfinschwimmen durch eine Del-TÜ ersetzen, jeweils 10m Spurt	GA1 S	600
3	x	200	30-45	50m 1-armiges Schwimmen in beliebiger Lage + 25m Kraul + 25m außer Kraul	GA1	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE