

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Dynamische Renngestaltung

Nr.

74

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen	GA1	300
8	x	50	20	Je 2x50m: Kraul / alles außer Kraul / Tü beliebig / Wassergefühl-Übung	GA1	400
4	x	50	20	15m Delfin-Kicks in Rückenlage sehr dynamisch + 35m beliebig	S	200
4	x	100	20	25m Beine-Sprint + 75m Arme locker mit Brett zwischen den Beinen	S/GA1	400
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
8	x	100	30	Dynamische Steigerungen á je 2x100m: 1.+2. = 15m Spurt + 85m Locker / GA1 3.+4. = 25m Spurt + 75m Locker / GA1 5.+6. = 35m Spurt + 65m Locker / GA1 7.+8. = 50m Spurt + 50m Locker / GA1	S+GA1	800
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
8	x	100	30	Dynamische Steigerungen á je 2x100m: 1.+2. = 85m GA1 + 15m Spurt 3.+4. = 75m GA1 + 25m Spurt 5+6. = 65m GA1 + 35m Spurt 7.+8. = 50m GA1 + 50m Spurt	GA1+S	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3400

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE