

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Intensive Ausdauer mit Selbstüberlistung Nr. 79

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	300		100m Arme / 100m Beine / 100m Lage	GA1	300
4	x	50	45-60	15m Spurt + 35m locker	S	200
2	x	1100		HAUPTSERIE		2200
			60	200m	GA1-2	
			45	2x100m	GA1-2	
			30	4x50m	GA1-2	
				200m - locker / aktive Pause	ReKom	
				100m - VOLL	GA2/WSA	
				200m - locker / aktive Pause	ReKom	
				1. Durchgang: HSA		
				2. Durchgang: NSA		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE