

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Race-Pace entwickeln

Nr.

80

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	100	30	50m Kraul-Abschlag + 50m Mini-Max	GA1	100
1	x	200	30	GA1 + jeweils HSA "schnell um die Wende"	S	200
1	x	300	30	Lagen jew.: 25m Beine + 25m TÜ + 25m gL	GA1	300
1	x	400	30	GA1 + jeweils HSA "schnell um die Wende"	S	400
4	x	50		Start-/Wenden-/Anschlag-Training	S	200
3	x	500	45-60	Jeweils 4x100m + 100m locker:		1500
				100m - GA2	GA2	
				100m - 75m GA2 + 25m GA1		
				100m - 50m GA2 + 50m GA1		
				100m - 25m GA2 + 75m GA1		
				100m - locker	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE