

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

MEGA-Tausender

Nr.

81

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
8	x	25	10	VOLL	S/GA2	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
6	x	25	10	VOLL	S/GA2	150
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
4	x	25	10	VOLL	S/GA2	100
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	150		<b>Ausschwimmen</b>		150
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>1000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**