

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Beine-Drills für die Wasserlage Nr. 82

| Anzahl | | Strecke(m) | Pause(sek) | Inhalt | Intensität | Umfang |
|--------|---|------------|------------|--|------------|-------------|
| 1 | x | 200 | | Einschwimmen | | 200 |
| 4 | x | 100 | 30-45 | 25m Kraul Zeitlupe + 25m Kraul + 25m HSA Faust + 25m Kraul | GA1 | 400 |
| 6 | x | 50 | 30-45 | 15m HSA Beine + 20m locker + 15m Spurt | S | 300 |
| 1 | x | 300 | | Jeweils: 100m Kraul GA1 + 50m HSA GA1-2 | GA1 | 300 |
| 6 | x | 50 | 30 | Beine jeweils 1.-3./4.-6. gesteigert | GA1-2 | 300 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | ReKom | 100 |
| 2 | x | 200 | 30 | 25m HSA auf Technik + 75m Kraul GA1 | GA1 | 400 |
| 4 | x | 50 | 45 | Beine "bester Schnitt" | GA1-2 | 200 |
| 1 | x | 100 | | Locker schwimmen als aktive Pause | ReKom | 100 |
| 4 | x | 100 | 30 | Kraul-Arme mit Pullbuoy/Fußschlaufe | GA1-2 | 400 |
| 2 | x | 50 | 60 | Beine "Voll" | GA2 | 100 |
| | | | | EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de | | |
| 1 | x | 200 | | Ausschwimmen | | 200 |
| | | | | Gesamtumfang (m) | | 3000 |

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE