

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Wassergefühl entwickeln

Nr.

83

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
6	x	50	30	Abstossen > Gleiten bis Stillstand > bis Tempo-Aufbau + 25m locker	GA1	300
				<b>HAUPTSERIE 1/6</b>		
4	x	100	30	Pro 50m: 15m Brust-Arme schnell + 35m Arme locker	S	400
				<b>HAUPTSERIE 2/6</b>		
6	x	50	30	15m Spurt mit Faust + 10m locker + 25m Tempo-Aufbau	S	300
				<b>HAUPTSERIE 3/6</b>		
4	x	100	30	50m: 25m Bodenkratzen + 25m Technik 50m: Kleinschwimmen + 25m Technik	GA1	400
				<b>HAUPTSERIE 4/6</b>		
6	x	50	30	25m Schneiden + 25m Ganze Lage dabei die letzten 10m Anschlag-Spurt	GA1 S	300
				<b>HAUPTSERIE 5/6</b>		
4	x	100	30	25m Kraul-Abschlag-Spurt + 25m belieb. 10 Sekunden Pause + 15m Spurt + 10m locker	S	400
				<b>HAUPTSERIE 6/6</b>		
6	x	50	30	25m Kraul-Faust + 15m Spurt + 10m lock	S	300
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	300		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	300
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**