

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

"Laktat"-Training von Sarah Sjöström

Nr.

85

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	30	Lagen ggf. Delphin durch TÜ ersetzen	GA1	400
3	x	50	30	15m Beine schnell + 35m beliebig	S	150
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
3	x	50	30	15m ganze Lage Spurt + 35m locker	S	150
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
3	x	100	30	SERIE 1: HSA	GA2	300
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
3	x	100	30	SERIE 2: NSA	GA2	300
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
3	x	100	60	SERIE 3: Schneller als Serie 1!	GA2	300
1	x	300		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	300
1	x	100		HSA "VOLL" ggf. auch im Rennanzug!	All OUT!	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE