

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: USRPT für Mittelstrecke (25m-Bahn) Nr. 86

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
2	x	150	40	25m Hundepaddeln + 25m TÜ HSA 25m Beine + 25m TÜ HSA 25m HSA gute Technik + 25m beliebig	GA1	300
2	x	150	40	Tempospiele: 4-5x jeweils 6-10m Spurt dazwischen jeweils locker beliebig	S	300
32	x	25	20	Bestzeit 400m geteilt durch 16 = Zielzeit für jeden 25m-Abschnitt	GA1-2/ GA2	800
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
16	x	25	20	Bestzeit 200m geteilt durch 8 = Zielzeit für jeden 25m-Abschnitt	GA1-2/ GA2	400
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause		200
8	x	25	20	Bestzeit 100m geteilt durch 4= Zielzeit für jeden 25m-Abschnitt	GA1-2/ GA2	200
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	400		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	400
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**