

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Freiwasser-Training im Pool Nr. 90

Anzahl		Meter	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	100	20	Jeweils 25 Züge: Tü + ganze Lage + Tü + ganze Lage leichte Tempoerhöhung	GA1	400
6	x	50	30	Jeweils 25m: Kraul-Abschlag progressiv + 25m ganze Lage Tempo progress.	S	300
8	x	25	30	Freiwasser-Start: 10 Züge maximales Tempo erzeugen + Rest locker	S	200
3	x	400		DER FLOSSI-INTERVALL	GA1-2	1200
				Jeder FLOSSI-Intervall á 400 Meter		
				Die Zugzahl-Pyramide:		
				15 Meter locker + 15 Meter schnell zurück		
				25 Meter locker + 25 Meter schnell zurück		
				35 Meter locker + 35 Meter schnell zurück		
				50 Meter locker + 50 Meter schnell zurück		
				35 Meter locker + 35 Meter schnell zurück		
				25 Meter locker + 25 Meter schnell zurück		
				15 Meter locker + 15 Meter schnell zurück		
		100		Lockerer Schwimmen als aktive Pause		300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		2800

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE