

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: 800 Meter Delphinschwimmen Nr. 91

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>	GA1	200
6	x	50		Alles außer Delphin im 25er-Wechsel	GA1	300
<b>HAUPTSERIE 1</b>						
4	x	50	30-45	15m Delphin + 35m locker	S	200
8	x	50	30-45	25m Delphin + 25m locker	S	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
<b>HAUPTSERIE 2</b>						
5	x	100	30	Lagen	GA1-2	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
<b>HAUPTSERIE 3</b>						
9	x	50	30	15-25-35m Delphin + Rest locker	S	450
1	x	150		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	150
<b>HAUPTSERIE 4</b>						
1	x	500	30	<b>2 Durchgänge á jeweils 100m + 3x50m:</b> 100m: Lagen 3x50m: 25m Delphin + locker	GA1/S	500
<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de</b>						
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3100</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**