

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Koordination im Highspeed-Bereich

Nr.

95

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
6	x	50	30	Kraul dabei 25m bewusst Beine hängen lassen und erst ab 25m einsetzen!	GA1	300
4	x	50	30	15m Beine-Spurt mit senkrecht gestelltem Brett + 10m Beine locker + 25m Arme lock.	S	200
2	x	50	30	25m Kraul Faust + 15m Spurt mit offenen Händen + 10m locker	TÜ/S	100
				<b>HAUPTSERIE 1/3</b>		
6	x	100	40	50m: 8 Züge Kraul/Rücken bzw. 4 Züge Brust/Delfin mit Faust + 8/4 Züge offen! 50m: progressiv Tempo erhöhen mit Highspeed auf den letzten 15 Metern!	TÜ/S	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 2/3</b>		
6	x	100	40	15m Spurt + 35m locker + 25m Spurt + 25m locker	GA2	600
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 3/3</b>		
6	x	100	40	Kurzflossen! 25m Spurt + 60m sehr locker !!! 15m Anschlagsprint im Höchsttempo	S	600
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**