

# TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

3000m am Stück

Nr.

96

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
1	x	400	0	Jeweils: 100m Tü + 100m alles außer Kr	GA1	400
1	x	300	0	Jeweils: 25m Beine + 25m Tü + 25m ganze Lage - (Lage: alles außer Kraul)	GA1	300
1	x	200	0	Alles außer Kraul negative Split	GA1-2	200
1	x	100	0	Alles außer Kraul - negative Split	GA1-2	100
1	x	400	0	Jeweils: 100m Lagen Tü + 100m Lagen	GA1	400
1	x	300	0	Jeweils: 25m Beine + 25m Tü + 25m ganze Lage - (Lage: in jeder Lage 1x)	GA1	300
1	x	200	0	Lagen	GA1-2	200
1	x	100	0	Lagen	GA1-2	100
1	x	400	0	Jeweils: 100m Kraul Tü + 100m Kraul	GA1	400
1	x	300	0	Jeweils: 25m Beine + 25m Kr-Abschlag leicht progressiv + 25m Kraul	GA1	300
1	x	200	0	Kraul - negative Split	GA1-2	200
1	x	100	0	Kraul - negative Split	GA1-2	100
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de</b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3400</b>

**SCHWIMMCAMPS  
AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**