

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Kraulschwimmen lernen Teil 1/3 Nr. 98

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen in beliebiger Lage		200
				Übung 1		
4	x	50	Beliebig	Kraul-Beinarbeit mit Kurzflossen		200
8	x	25	<i>Alternativ</i>	und Schwimmbrett		
				Übung 2		
4	x	50	Beliebig	Kraul-Beinarbeit mit Kurzflossen		200
8	x	25	<i>Alternativ</i>	mit Brust-Armzug statt Schwimmbrett		
				Übung 3		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen		200
8	x	25	<i>Alternativ</i>	mit Schwimmbrett & Schnorchel		
				Übung 4		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen		200
8	x	25	<i>Alternativ</i>	am Pullbuoy mit Schnorchel		
				Übung 5		
4	x	50	Beliebig	1-armiges Schwimmen mit Kurzflossen		200
8	x	25	<i>Alternativ</i>	mit Stützarm in Vorhalte & Schnorchel		
				Übung 6		
4	x	50	Beliebig	Kraul-Abschlagschwimmen mit		200
8	x	25	<i>Alternativ</i>	Kurzflossen und Schnorchel		
				EIN TRAININGSPLAN VON		
				DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	100		Ausschwimmen		100
				Gesamtumfang (m)		1500

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE