

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Progressives Intervall-Training

Nr.

107

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen	GA1/ReKom	200
2	x	150	30	50m Kraul-Abschlag mit Betonung der Druckphase + 25m Kraul Faust + 25m Kraul-Abschlag + 50m Mini-Lagen	GA1	300
6	x	50	30-45	35m locker anschwimmen + 15m Spurt ggf. auch mit Abstoss vom Poolboden Tempo aufnehmen + Anschlag!	S	300
2	x	1200		Hauptserie 1 und 2 jeweils		2400
				4x50m Pause: 20 Sek. 2x100m Pause: 30 Sek. / 60 Sek. 1x200m Pause: 120 Sek. 2x100m Pause: 60 Sek. 4x50m Pause: 40 Sek. Serienpause: 200m locker schwimmen als aktive Pause	GA1 GA1 GA2 GA2 GA2	
				Empfehlenswert: Ein Durchgang in der Hauptlage, ein Durchgang in der Nebenlage (oder auch Kraul mit Pullbuoy oder Lagen) EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3400

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE