

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Doppelblock für die Rennhärte Nr. 108

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2	x	100	30	Alle 25m die Lage wechseln (ohne Delfin)	GA1	200
2	x	150	40-60	15m Beine-Spurt + 35m ganze Lage locker + 15m ganze Lage Spurt + 70m ganze Lage locker + 15m Anschlagspurt		300
2	x	500		Hauptserie 1 mit 2 Blöcken à 4x50 Pause: 40 Sekunden 300m Kraul gleichmäßig	GA2 GA1	1000
1	x	200		Locker schwimmen		200
2	x	500		Hauptserie 2 mit 2 Blöcken à 3x50m Pause: 30 Sekunden 100m locker schwimmen als aktive Pause 100m "Voll" 150m locker schwimmen als aktive Pause	GA1 WA	1000
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE