

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Rhythmus-Training

Nr. 112

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2	x	300		Jeweils 150m - 100m - 50m á:	GA1	600
			30	150m: je 50m Rücken, Brust, Kraul		
			30	100m: 50m 1-armig + 50m ganze Lage		
			30	50m: 25m Kraul-Abschlag Faust + Kraul		
2	x	400	30-45	Jeweils: 2x50m - 100m - 200m	GA1-2	800
				50m: Kraul 3/5er- oder 2/4er-Zug		
				100m: Kraul 3/7er- oder 2/6er-Zug		
				200m: 3/5/3/7er- oder 2/4/2/6er-Zug		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
12	x	50		Jeweils 4x (3x50m im Wechsel):	GA1	600
				25m Beine + 25m ganze Lage Technik	GA1-2	
				25m Arme + 25m ganze Lage Technik		
				50m ganze Lage "auf Druck"		
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
6	x	100		25m HSA mit betonter Beinarbeit + 25m	GA1/ S	600
				Kraul locker + 25m HSA Abschlag + 25m		
				HSA auf Technik mit Endbeschleunigung!		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3200

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE