

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

Tempoblockaden lösen

Nr.

114

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
3	x	200		Jeweils 3x (50m + 100m + 50m):		600
			30	50m: Kraul "distance per stroke"	T	
			30	100m: Lagen auf Technik "langer Zug"	T	
			30	50m: 35m HSA auf Technik + 15m locker	T	
4	x	150	40	25m Beschleunigung + 75m locker + 15m Beschleunigung + 35m locker	S/ReKom	600
2	x	700		HAUPTSERIE: 2 Durchgänge á Jeweils 4x100m + 100m + 50m + 50m:		1400
			45-60	4x100m: GA1-2 "negative split"	GA1-2	
			60	100m: 50m GA2 + 50m locker	GA2	
			60	50m: 25m "Voll" + 25m locker	S	
			60	50m: 15m "Voll" + 35m locker	S	
		100		Locker schwimmen als aktive Pause Serienpause !	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE