

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

TEMPOWECHSEL-TRAINING

Nr.

115

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	600		Jeweils 3x50m + 1x150m wie folgt 3x50m: 25m Kraul-Abschlag schnell + 25m Kraul "distance per stroke" 150m: 50m TÜ + 25m ganze Lage auf Technik jeweils 2x hintereinander	GA1	600
3	x	500		Jeweils (8x50m + 1x100m locker) 3 Durchgänge á 8x50m wie folgt:		1500
			30-45	1.) 25m GA1 + 10m Spurt + 15m locker	S	
			30-45	2.) 15m Spurt + 20m locker + 15m Spurt	S	
			30-45	3.) 15m GA1 + 20m Spurt + 15m locker	S	
4	x	150	40-60	Kraul GA1 inkl. Hypoxie-Wende, d.h. jeweils 5m vor und ca. 7-10m nach den 50m-Wenden keine Luft holen	GA1	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE