

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

OPENWATER-TRAINING

Nr.

120

Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	500		Einschwimmen 5x (40 Züge Kraul + 30 Züge Rücken oder 20 Züge Brust)		500
1	x	500		8x (10 Züge Kraul aus dem Wasserstart beschleunigen + 40 Züge sehr locker)		500
1	x	500		4x (10 Züge Delphin + 20 Züge Rücken + 10 Züge Brust + 20 Züge Kraul + 20 Züge lockeres Kraulen als Pause)		500
1	x	500		5x (35m HSA = 15D / 20 RÜ / 12 BR o. 30 KR + jeweils 50 Züge Kr oder Rücken sehr locker als aktive Pause)		500
1	x	500		Fahrtspiel-Pyramide: 40 Züge Kr Warm-Up + jeweils Locker/Schnell im Wechsel: 10+10+15+15+20+20+25+25+30+30+35+35+40+40 abschließend 40 Züge sehr locker als Cool-Down		500
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	500		4x 40 Züge Kraul all out, Pause: 30 Sek 150 Züge sehr lockeres Kraul als Ausschwimmen		500
				Gesamtumfang (m)		3000

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE