

TRAININGSPLAN VON DOC SWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

COMEBACK-Trainingsplan

Nr.

123

Anzahl		Strecke(m)	Pause(se)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	30	Im Wechsel je 50m: 50m TÜ und 50m à 15m Kraul ohne atmen + 35m Kraul	TÜ	300
4	x	100	30	Lagen ggf. Del ersetzen als TÜ oder Kr	GA1	400
6	x	50	30	15/25m HSA auf Technik + locker	TÜ/S	300
2	x	900		HAUPTSERIE à 2 DURCHGÄNGE		1800
1	x	300	40-60	Kraul GA1 3/5er- oder 2/4er-Zug	GA1	
3	x	100	30	Lagen mit wechselnder Reihenfolge	GA1	
6	x	50	45-60	15m HSA Tempo + Kraul sehr locker	S	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3200

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE