

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte: Frequenz-Erhöhung & Tempo Nr. 126

Anzahl		Strecke(m)	Pause(se)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
3 Durchgänge à 400m						1200
1	x	100	30	50m Arm- + 50m Beinarbeit m. Brett	GA1	
2	x	50	30	25m SUPER-Technik + 25m locker	T	
1	x	100	30	Lagen jede Lage letzten 10m/25m schnell	S	
2	x	50	30	15m Über-Frequenz + 35m locker	S	
2 Durchgänge mit Kurzflossen à 600m						1200
4	x	50	40-60	25m Spurt mit sehr schneller Überwasserphase + 25m locker ReKom	S	
2	x	100	40-60	Pro 50m: 25m Kraul mit Faust + 25m Hand öffnen und Frequenz progress. steigern	T	
2	x	50	90	50m "All Out" mit Kurzflossen + Paddles	GA2/WA	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
6	x	50		Kontrastschwimmen im Wechsel		300
			1./3./5.	25m "Schneiden" + 25m SUPER-Technik mit progressiver Frequenz	T/S	
			2./4./6.	25m "gerader Arm" Unterwasser + 25m SUPER-Technik mit progressiver Frequenz	T/S	
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen		200
Gesamtumfang (m)						3100

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE