

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Inhalte/ Schwerpunkte:

TEMPOVARIATIONEN

Nr.

129

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen	GA1	300
4	x	150	30	50m Arme oder Beine (Brett) + 50m TÜ + 25m Supertechnik + 25m locker	GA1	600
8	x	50	30-40	25m Supertechnik + 15m Tempoaufbau + 10m Anschlagsprint	TÜ/S	400
2	x	800		2 Durchgänge á: 300m: 200m GA1 + 50m lo + 50m gest. 200m: 100m GA1 + 50m lo + 50m gest. 100m: 50m GA1 + 25m lo + 25m Sprint 2x50m: Tempoaufbau progressiv + Anschlag 100m locker schwimmen / aktive Pause	GA1/GA2 GA1/GA2 GA1/S S ReKom	1600
6	x	50	beliebig	Ausschwimmen mit Tauchübungen und Atemübungen in Kraul zur bewussten Wahrnehmung der Atmung (Tempo niedrig!)	ReKom	300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	100		Ausschwimmen	ReKom	100
				Gesamtumfang (m)		3300

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE