

TRAININGSPLAN

**DOC
SWIM**

DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte:

SUPER-SPRINT-SESSION

Nr. **130**

von Stefano Razeto

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2	x	100	30	Kraul-Beine m. Kurzflossen + Schnorchel jeweils 50m Streamline + 50m Schultern an der Wasseroberfläche halten	GA1	200
4	x	50	20	Unterwasser-Sculling mit Schnorchel Beinarbeit-Timing beachten	TÜ	200
4	x	50	30	Kraul Flossen, Paddles, Schnorchel 3 Del-Kicks Unterwasser + Züge zählen und "distance per stroke"	TÜ	200
6	x	30	30	15m Kraul-WASSER-Start "Bursts" + 15m lo.	S	180
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
3	x	800		Jeweils: 4x100m + 400m locker		2400
1	x	100	60	15m Spurt Breakout + 85m locker	S	
1	x	100	120	25m "easy-Speed-95%" + 75m locker	S	
1	x	100	180	35m Spurt Tempoaufbau + 65m locker	S	
1	x	100		50m Spurt "alle Punkte umsetzen" + 50m locker schwimmen als aktive Pause	S/WA	
1	x	400		Locker beliebig mit Kurzflossen	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
4	x	100		Kraul/Rücken-Beine	ReKom/GA1	400
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		4080

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

**DOC
SWIM**

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE