

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **Endspurt wie der Olympiasieger** Nr. **131**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
2	x	150	30	50m Beine: 40m GA1 + 10m Tempo + 50m TÛ: 25m mit Faust + 25m normal + 50m HSA: 25m mit Faust + 25m normal	TÛ	300
6	x	50	30	15m im Wechsel mit Abstoß/Wasserstart 35m locker schwimmen als aktive Pause	S	300
<b>3</b>	<b>x</b>	<b>600</b>		<b>3 Durchgänge à</b> <i>(Option: Mix aus Kraul und HSA)</i>		<b>1800</b>
		300		100m GA1 + 50m GA1-2 + 50m negative Split + 50m GA1 + 10 Sek. Pause + 50m "all out"	GA1 bis GA2	
		100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
		200		Gemischte Lagen sehr locker	ReKom	
4	x	200	45-60	Kraul mit Paddles und Kurzflossen 100m GA1 + 50m Tempoerhöhung + 50m "all out" mit aktiver Beinarbeit		800
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3600</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE: **T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**