

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

USRPT wie der Olympiasieger

Nr. 132

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen (25m-Bahn)		300
3	x	100	30	Lagen "easy going"	GA1	300
2	x	50	30	15m Abstoß/Beine-Spurt + 35m locker	S	100
2	x	50	30	15m HSA-Spurt + 35m locker	S	100
1	x	200		Locker schwimmen mit 2x10m-Anschlag-Sprint zur Aktivierung, Rest locker	S/ReKom	200
				USRPT-Grundregel zur Ermittlung von Zielzeit und Pause (siehe auch Artikel): Zielzeit: 100m-Zeit : 4 = 25m-Zielzeit Beispiel: 1:20 Min : 4 = 20 Sekunden Pausengestaltung = 25m-Zielzeit = 20 Sek.		
16	x	25		USRPT-Training	WSA	400
1	x	400		Sehr locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	400
12	x	25		USRPT-Training	WSA	300
1	x	400		Sehr locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	400
8	x	25		USRPT-Training	WSA	200
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen	ReKom	400
				Gesamtumfang (m)		3100

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

