

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Wellen-Intervalle

Nr. 133

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
6	x	50	30	Hauptlage in verschiedene Phasen zerlegen (z.B. Zug, Druck, Überwasser) und je 2x50m konzentriert betonen	TÜ	300
4	x	150	40-60	50m Beine mit Endbeschleunigung letzte 15m + 50m Mini-Lagen + 50m HSA mit Endbeschleunigung letzte 15m mit Anschlag-Sprint	TÜ/S	600
				<b>HAUPTSERIE 1: 2x(5x100m)</b>		
5	x	100	40	GA1 - GA1-2 - GA2 - GA1-2 - GA1	ReKom	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	bis	100
5	x	100	40	GA2 - GA1 - ReKom - GA1 - GA2	GA2	500
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 2: 2x(7x50m)</b>		
7	x	50	30	Reihenfolge: ReKom - GA1 - GA1-2 - GA2 - GA1-2 - GA1 - ReKom	ReKom bis SA	350
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
7	x	50	30	Reihenfolge: WA - GA1-2 - GA1 - ReKom - GA1 - GA1-2 - WA		350
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3300</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**