

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

LONG & STRONG

Nr. 134

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
4	x	150	30	50m Beine + 50m Mini-Lagen als Tü + 50 Distance-per-Stroke Supertechnik	TÜ	600
2	x	50	40-60	25m Spurt + 25m locker (Aktivierung)	S	100
4	x	300	45-60	25m GA1/25m GA1-2 + 50m GA1/50m GA1-2 + 75m GA!/75m GA 1-2	GA1-2	1200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	300	40-60	GA1 inkl. aus jeder 50m-Wende heraus 6 Züge ohne Atmung Distance-per-Str. + die letzten 10m ohne Atmung	GA1	1200
				<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**