

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

4x800 Meter Potpurri

Nr. **135**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
2	x	400		1. Arme/ganzeLage/Beine/ganze Lage 2. 200m La + 100m La + 2x50 Mini-La	GA1	800
4	x	200	40-60	100m GA1 + 25m GA2/S + 50m GA1 + 25m GA2/S	GA1/GA2	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	100	30	75m Arme GA1 > GA1-2 + 25m Beine progressiv bis GA2	GA1/GA2	800
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
16	x	50	30-45	1.-4.: 25m Del + 25m locker 5.-8.: 35m Kr + 15m Del 9.-12.: Brust o. Rücken mit Anschlag spr. 13.-16.: Tauchen / Atemübungen	S S S Atmung	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	100		Ausschwimmen	ReKom	100
				Gesamtumfang (m)		3500

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**