

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

URLAUBS-/FERIENPLAN

Nr. 137

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	30	2x TÜ / 2x Kraul Distance-per-Stroke / 2x 15m Spurt + 35m locker	TÜ S	300
4	x	100	30	25m Spurt + 75m locker / 50m Spurt + 50m locker / 75m schnell + 25m locker / 100m "all out"	S/SA	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
12	x	50		2 Durchgänge jeweils á 6x50m:		600
			30	3x50m Tempo gesteigert von 1.-3. 50m locker schwimmen 1x50m "all out" 50m locker schwimmen	GA1-2 ReKom SA ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		1800

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|

|