

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

WETTKAMP-TUNING

Nr. 136

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	300	30	Arme/Beine/ganze Lage im Wechsel	GA1	300
1	x	200	30	50m 1-armig + 50m Technik im Wechsel	TÜ	200
1	x	100		25m Supertechnik + 25m locker (x2)	TÜ	100
6	x	50	40	25m Faust + 10m Tempo + 15m locker	S	300
4	x	50	40	35m Technik + 15m Anschlagsprint	S	200
2	x	50	40	15m Spurt + 35m locker	S	100
2	x	500		HAUPTSERIE á 500 METER		1000
3	x	100	30	HSA gleichmäßig, Fokus Technik -- 1 Minute Extrapause --	GA1	
1	x	100		HSA Tempoaufbau / WK-Tempo	SA	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
2	x	200	30	50m HSA WK-Tempo / Angangstempo 150m locker als aktive Pause	SA ReKom	400
6	x	50	40-60	25m Spurt Fokus: TECHNIK + 25m locker	S	300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3300

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE: **T3-TRAINING.DE**

**DOC
SWIM**

|

|