

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

FORMERHALTUNG / ÜBERGANG

Nr.

138

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200	30	Lagen, Optional Del als TÜ	TÜ	200
2	x	100	30	je 15-25m Beine + 25-35m Supertechnik	TÜ	200
4	x	50	30	15m-Sprints als Aktivierung + 35m locker	S	200
2	x	900		HAUPTSERIE - 2 DURCHGÄNGE		1800
4	x	100	30-40	HSA gleichmäßig GA1-2 "Strong"	GA1-2	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
6	x	50	30-40	HSA "bester Schnitt"	GA2	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	400		GA1 Strecke - beliebige Aufteilung Optional mit Atemübungen, lange Unterwasserphase, 2 Tauchzüge u.ä.	GA1	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|

|