

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Frederica Pellegrinis 200m-Training

Nr. 139

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
6	x	50		15m Beine + 35m Tü	Tü	300
6	x	50		15m Spurt "Supertechnik" + 35m locker	S	300
3	x	800		<b>3x HAUPTSERIE à 700m</b>		2400
8	x	50		<b>"Bester Schnitt"</b> 1. Durchgang Pause: 10 Sek. 2. Durchgang Pause: 20 Sek. 3. Durchgang Pause: 30 Sek.  120 Sekunden Pause	GA1-2 GA2 GA2	
1	x	200		<b>"Beste Zeit"</b>	WSA	
1	x	200		locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3400</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**

|

|