

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

3 TOP-INTERVALL-SERIEN

Nr. 140

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
				INTERVALL-SERIE 1		
				2 DURCHGÄNGE à 700 Meter		1400
4	x	25	15	Race-Pace	S	
2	x	50	30	Bestes Tempo	SA	
1	x	100	40	Bestes Tempo	WA	
2	x	50	30	Bestes Tempo	SA	
4	x	25	15	Race-Pace	S	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				INTERVALL-SERIE 2		
				2 DURCHGÄNGE à 600 Meter		1200
4	x	50	30	Bester Schnitt (Addition mind. 200m-Bestzeit) ---- 60 Sekunden Extrapause ----	SA	
1	x	300		Kraul ggf. mit Paddles	GA1-2	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				INTERVALL-SERIE 3		1500
16	x	25		Race-Pace	S	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
12	x	25		Race-Pace	S	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
8	x	25		Race-Pace	S	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|

|