

TRAININGSPLAN

**DOC
SWIM**

DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte:

GA2-Pyramiden-Training

Nr. **141**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		HSA Technik ggf. mit Schnorchel	T	300
2	x	150		50m Arme-50m Beine-50m ganze Lage	GA1	300
3	x	100		Tempospiele à 15m/25m pro 100m	S	300
				HAUPTSERIE (Gesamt: 1.600m)		
1	x	50		HSA	GA2	50
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
1	x	100		HSA	GA2	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	150		HSA	GA2	150
1	x	150		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	150
1	x	200		HSA	GA2	200
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
1	x	150		HSA	GA2	150
1	x	150		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	150
1	x	100		HSA	GA2	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
1	x	50		HSA	GA2	50
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen mit Atem-Übungen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

**DOC
SWIM**

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

|

|