

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

**GA2-Pyramiden-Training**

**Nr. 141**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		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
				<b>HAUPTSERIE (Gesamt: 1.600m)</b>		
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>50</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	50
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>150</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	150
1	x	150		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	150
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>200</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	200
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>150</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	150
1	x	150		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	150
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>100</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
<b>1</b>	<b>x</b>	<b>50</b>		<b>HSA</b>	<b>GA2</b>	50
1	x	50		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	50
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	300		<b>Ausschwimmen mit Atem-Übungen</b>	ReKom	300
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**

|

|