

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Tempo halten mit Chad Le Clos

Nr. 142

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	150		50m Technik mit Schnorchel + 10 Sek. Pause + 100m 25m Beine + 75m ganze Lage Technik		600
2	x	100		Tempospiele à 3x 5-10 Meter pro 100m		200
3	x	400		3x HAUPTSERIE 1 à 400 Meter		1200
3	x	100	60	1. Durchgang: 85m Tempoaufbau + 15m Endspurt	WA/S	
				2. Durchgang: 75m Tempoaufbau + 25m Endspurt	WA/S	
				3. Durchgang: 65m Tempoaufbau + 35m Endspurt	WA/S	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
3	x	300		3x HAUPTSERIE 2 à 300 Meter		900
4	x	50	40	1. Durchgang: 35m Tempoaufbau + 15m Sprint	WA/S	
				2. Durchgang: 25m Tempoaufbau + 25m Sprint	WA/S	
				3. Durchgang: 15m Tempoaufbau + 35m Sprint	WA/S	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3300

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|