

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: Entwicklungs-Programm Hauptlage Nr. 143

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	30	Hauptlage je 2x50m : Technik oder TÜ - 1x50m : 15m Beine + 35m ganze Lage - 1x50m : 25m SUPERTECHNIK + 25m lock.	TÜ	400
2	x	250	40	25m Del + 50m Rü + 75m Br + 100m Kr	Technik	500
				2x HAUPTSERIE à 750 METER		1500
1	x	250	40	200m Lagen + 50m locker / aktive Pause	GA1-2	
1	x	200	40	150m HSA + 50m locker / aktive Pause	GA2	
1	x	150	40	100m Lagen + 50m locker / aktive Pause	GA1-2	
1	x	50	40	50m HSA "voll"	WA	
1	x	100		Locker schwimmen als Serienpause	ReKom	
4	x	150	40	100m Lagen + 10 Sekunden Pause + 25m HSA "voll" + 25m locker	GA1> GA2	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3400

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|

|