

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

ADAM PEATY GA2-Special

Nr. 144

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	30	Kraul mit Schnorchel, Fokus: ruhige Wasserlage!	GA1 / T	300
4	x	100	40-60	15m Spurt + 70m locker + 15m Spurt	S	400
				HAUPTSERIE 1		
16	x	50	60	Jeweils im Wechsel: a) 50m GA2 > WA b) 50m locker schwimmen als aktive Pause	GA2 ReKom	800
1	x	300		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	300
				HAUPTSERIE 2		
8	x	100	60	Jeweils im Wechsel: a) 75m GA2 > WA + 25m locker b) 100m Locker schwimmen > aktive Pause	GA2 ReKom	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen mit Kurzflossen	ReKom	400
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|

|