

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

GA2-POWER-PAKETE

Nr. **145**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20	Schnorchel: Technik + Tü im Wechsel	Tü	300
4	x	50	20	Schnorchel: 15m Beine-Spurt + 25m lo + 10m Spurt	S	200
2	x	50	20	25m ohne Atmung + 25m locker	Atem-Ü	100
2	x	900		POWER-PAKET: 2 Durchgänge		1800
2	x	100	30	25m Spurt + 75m locker schwimmen	S	
4	x	50	30	"Bester Schnitt" in Hauptlage	GA2	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	100		"VOLL" in Hauptlage (Startblock)	WSA	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
8	x	50	20	Kurzflossen: Langsam mit sehr exaktem Zugmuster beginnen, dann Frequenz langsam anheben bis 5m vor Anschlag High-Speed	Tü bis S	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE: **T3-TRAINING.DE**

**DOC
SWIM**

|