

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

6x50-Meter-Stress-Test

Nr. 146

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
1	x	200		Schwimmerschnorchel: Technik & TÜ		200
4	x	150	30	50m Beine mit 15m Spurt + 35m GA1 50m Rhythmus- und Teil-Übungen 50m: Abstoß + 10m Schnell + 40m locker	TÜ S	600
6	x	50	30-45	1.-3.: 15m Spurt ohne Abstoß + Rest lo. 4.-6.: 15m Anschlagsprint + vorher GA1	S	300
<b>2</b>	<b>x</b>	<b>700</b>		<b>STRESS-TEST á 2 DURCHGÄNGE</b>		<b>1400</b>
6	x	50	20	WA "bester Schnitt" im Idealfall der Start vom Startblock inkl. Zeitnahme!	WA	
1	x	400		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
3	x	100	40	25m Spurt vom Startblock + 75m Lockerer Schwimmen als aktive Pause	S	300
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3200</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**

|