

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **Zugzahl- und Rhythmus-Training** Nr. **147**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	20	50m: 1-armig Zugzahl steigern 50m: ganze Lage		400
8	x	50	20	50m: Kraul/Rücken-Wechsel 4/6/8/6/4 Züge 50m: Delfin/Brust je 2/4 Züge im Wechsel		400
5	x	100	30-40	50m: 3 Züge Kraul + Liegenlassen 50m: Del oder Br je 3 Züge + Liegenlassen		500
5	x	100	30-40	Lagen: 2 Züge Del + 4 Z. Rü + 2 Z. Br. + 4 Z. Kr. + 3 Z. Del. + 6 Z. Rü + usw.		500
5	x	100	30-40	50m: Kraul 4 Züge Wasserball-Kr + 6 Züge Kraul ohne Atmung schnell 50m: 6 Züge Rü locker + 4 Züge Kraul schnell		500
5	x	100	30-40	50m: Kraul 2 Züge lang + 2 Züge Tempo + 4 Züge ohne Atmung 50m: Kraul > HSA Anschlag-Timing Zug- zahl erhöhen: Del/Br 2/3/4/5/6 und Kr/Rü 4/6/8/10 Züge bis Anschlag		500
				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**