

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: Grundlagen-Training (GA1) Nr. 148

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200		Arme/Beine im Wechsel mit Brett	GA1	200
6	x	50	20-30	Rhythmus-Übungen (siehe Plan 147)	TÜ	300
4	x	50	20-30	Aktivierung Beinarbeit, siehe Tipp 96	S	200
2	x	50	20-30	15m Spurt + 35m locker	S	100
				Umgekehrte Pyramide		1900
1	x	400	60	Kraul mit Pullbuoy 3/5er- oder 2/4er-Zug	GA1	
1	x	300	50	Kraul und Rücken im beliebigen Wechs.	GA1	
1	x	200	40	50m Kraul + 50m HSA im Wechsel	GA1	
1	x	100	30	Beinarbeit in HSA	GA1	
1	x	200	40	50m Kraul + 50m HSA im Wechsel	GA1	
1	x	300	50	Kraul 3/5/3/7er- oder 2/4/2/6er-Zug	GA1	
1	x	400	60	Lagen ggf. statt Kraul statt Del oder eine TÜ	GA1	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
6	x	50	45-60	Kraul Strecke steigern ohne Atmung Rest auf 50m jeweils locker	Atmung	300
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3500

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**