

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: 6x (8x50m)-Serien-Training Nr. 149

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	30	1.-4. Kraul mit Schnorchel auf Technik 5.-8. HSA 35m TÜ + 15m Technik	TÜ	400
8	x	50	30	1.-4. jeweils 3 Züge "liegenlassen" (Plan 147) 5.-8. 15m Spurt "Dead Start" + 35m lock.	TÜ S	400
8	x	50	60	Hauptlage "bester Schnitt"	GA2	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Hauptlage 15/25/35/50/50/35/25/15m als Spurt, Rest auf 50m locker	S/GA2 +ReKom	400
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
8	x	50	30	Hauptlage: 25m Spurt + 25m locker	S	400
8	x	50	30	1.-4. 25m Wasserball-Kraul + 25m belieb. 5.-8. 23m Badewanne + 6 Züge schnell + Rest Rest locker schwimmen (siehe Tipp 87!)	TÜ S	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

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

**DOC
SWIM**