

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Doppelblock 8x100 Meter

Nr. **155**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20	Übungen für das Wassergefühl z.B. Faust, Sculling, 1-armig	TÜ	200
4	x	100	30	50m TÜ + 25m ganze Lage mit dynamischem Übergang + guter Technik + 25m lock.	TÜ/S	400
2	x	100		25m Spurt vom Block + 75m locker	S	200
				HAUPTSERIE 1/2: FRONT-SPRINT		
8	x	100	30	2x15m Spurt + 2x25m Spurt + 2x35m Spurt + 2x50m Spurt und jeweils auf 100m Rest locker "ausschwimmen"	S/SA	800
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause		200
				HAUPTSERIE 2/2: BACK-END-SPRINT		
8	x	100	30	2x15m Anschlagspurt + 2x25m Anschlag- spurt + 2x35m Anschlagspurt + 2x50m Anschlagspurt - davor jeweils Kraul GA1 "anschwimmen"	S/SA	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen		300
				Gesamtumfang (m)		3100

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**