

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Der "ALLES-DRIN"-3000er

Nr. 151

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	30	TÜ beliebig	TÜ	200
4	x	50	30	Kurzflossen: Zugfrequenz sehr niedrig beginnen und steigern bis Anschlag	TÜ/S	200
4	x	50	30	Rhythmus-Übungen mit 1 Flosse	TÜ	200
4	x	50	30	15m Spurt "Supertechnik" + 35m locker	S	200
				3 Durchgänge à		1200
6	x	50	30	Im Wechsel 25m Spurt + 25m locker und 50m GA2	GA2	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	400	50	Kraul Paddles/Pullbuoy negative Split	GA1 > GA2	400
1	x	300	40	Lagen im beliebigen Wechsel	GA1	300
1	x	200	30	Je 25m HSA + 25m Kraul	GA1	200
1	x	100		50m HSA vom Block "voll" + 50m lock.	WA	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3400

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**