

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Der 8x100-Meter-Test

Nr. 151

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	400		<b>Einschwimmen</b>	GA1	400
4	x	150	30	50m Beine + 50m Tü + 50m ganze Lage	T/GA1	600
2	x	150	30	25m Spurt + 110m locker + 15m Anschlag-Sprint (siehe auch Video)	S	300
<b>8x100-Meter-Test (siehe auch Video)</b>						
8	x	100	15 bis 30	Hauptlage "bester Schnitt" Wichtig: Einzelzeiten erfassen und im Anschluß zu einer 800-Meter-Gesamt-Zeit addieren!  <b>Zur Pausengestaltung Artikel lesen und Video ansehen!</b>		800
1	x	200		Locker schwimmen	ReKom	200
1	x	600		Kraul mit Pullbuoy oder ggf. Flossen Atemtraining jeweils 3/5/3/7er-Zug oder 2/4/2/6er-Zug hintereinander  <b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>	GA1 - ReKom Atmung!	600
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
<b>Gesamtumfang (m)</b>						<b>3100</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**