

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Let's talk about 6x600m, baby!

Nr.

156

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen	ReKom	300
1	x	600	60-90	25m Faust + 25m Tü + 50m Kraul distance per stroke	TÜ/GA1	600
1	x	600	60-90	50m Beinarbeit + 100m Kraul-Atem-Training 3/5/3/7er-Zug oder 2/4/2/6er-Zug	Atmung	600
1	x	600	60-90	Kraul Fingerpaddles "Negative Split" die zweiten 300m ca. 10 Sek schneller	GA1 bis GA1-2	600
1	x	600	60-90	Kraul Paddles + Pullbuoy + Fußschlaufe "Negative Split" wie oben	GA1 bis GA1-2	600
1	x	600	60-90	Kraul GA1 zusätzlich aus jeder 50m- Wende heraus 6 Züge schnell ohne Atmung	GA1 + Atmung	600
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3600

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**