

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Die TEMPO-PYRAMIDE

Nr. 157

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen (vorher Warm-Up)	TÜ	200
8	x	50	20-30			400
				1.-4.: 15m Faust + 25m TÜ + 10m gL 5.-8.: 35m Rhythmus + 15m gL		
				2 DURCHGÄNGE á 800m		1600
2	x	250	60	pro 50m (5x): 15m Spurt + 35m locker / 25m Sp + 25m lo / 35m Sp +15m lo / 50m Spurt / 50m locker (alles am Stück!)	S bis WA (Voll)	
1	x	100	60			
1	x	100	60			
1	x	100		25m Spurt vom Startblock + 75m locker 50m Spurt vom Startblock + 50m locker	S GA2/SA	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		
1	x	600		Eigene Einteilung und Aufteilung Ganze Lage (gL) und Beinarbeit mit Kurzflossen EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de	ReKom/ GA1	600
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom/	200
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**