

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Tempo & Effizienz

Nr. 159

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen pro 50m: 15m Beine + 20m Technik / TÜ + 15m ganze Lage auf Technik	GA1	200
2	x	150	30		TÜ	300
6	x	50	30		25m Tempo-Erhöhung + 25m locker	S
				HAUPTSERIE (1.200m)		
5	x	50	40	Wähle die Intensität so, dass du gerade noch alle 5x50m in einem Tempo schwimmen kannst	GA2	250
1	x	50		Sehr lockeres Schwimmen + P: 60 Sek.	ReKom	50
4	x	50	30	Intensität wie oben	GA2	200
1	x	100		Sehr lockeres Schwimmen + P: 60 Sek.	ReKom	100
3	x	50	20	Intensität wie oben	GA2/WSA	150
1	x	50		Sehr lockeres Schwimmen + P: 60 Sek.	ReKom	50
2	x	50	10	Intensität wie oben	GA2/WSA	100
1	x	100		Sehr lockeres Schwimmen + P:60 Sek.		100
1	x	50		VOLL (im Idealfall vom Startblock)	WSA	50
1	x	150		Sehr lockeres Schwimmen	ReKom	150
1	x	400	30-40	Kraul mit Kurzflossen	GA1	400
1	x	300	30-40	Kraul mit Pullbuoy leichter Atemmangel	GA1	300
1	x	200	30-40	Technische Aufgaben / TÜ nach Wahl	GA1/ReKom	200
1	x	100		25m Spurt + 75m locker	S	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFORMATIONS & TERMINE:

T3-TRAINING DE

**DOC
SWIM**

