

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **Intensives Ausdauer-Training** Nr. **160**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200		Arme/Beine im beliebigen Wechsel	GA1	200
1	x	150		10m Beine-Spurt + 40m ganze Lage	S/T	150
1	x	100		35m Tü + 15m Suptertechnik	Tü	100
1	x	50		10m Faust + 15m Offen + 10m F. + 15m Off.	Tü	50
1	x	100		25m Spurt + 75m locker	S/T	100
				HAUPTSERIE - 2 DURCHGÄNGE		1800
4	x	100	20	GA1 sehr gleichmäßig! ----- 1 Minute Pause -----	Pause	
1	x	100		GA2 ----- 2 Minuten Pause -----	Pause	
1	x	100		75m GA2 + 25m locker ----- 90 Sekunden Pause -----	Pause	
1	x	100		50m Spurt Spurt + 50m locker ----- 60 Sekunden Pause -----	Pause	
1	x	200		25m Spurt + 175m locker		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Kraul mit Kurzflossen "easy going"	GA1	400
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**