

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: Effizient: Kompatibel trainieren S + GA1 Nr. 161

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50	20	15m Beine + 20m TÜ + 15m ganze Lage	TÜ	200
1	x	200		Technik beliebig mit Kurzflossen	TÜ	200
4	x	50	30	15m Beine Sprint + 20m locker + 15m Anschlag-Sprint	S	200
4	x	100	30	25m Spurt + 75m locker	S	400
HAUPTSERIE á 3 DURCHGÄNGE						1800
1	x	300	20-30	Kraul GA1 gleichmäßig inkl. leichter Atemmangel vor jeder 50m-Wende	GA1	
1	x	200	20-30	Kraul GA1 mit Pullbuoy 3/5er oder 2/4er-Zug ggf. auch mit Kurzflossen statt PB	GA1	
2	x	50	30-60	Strecke ohne Atmung steigern	GA1	
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
Gesamtumfang (m)						3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE: **T3-TRAINING.DE**

**DOC
SWIM**