

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **Fokus: Technik & Wassergefühl** Nr. **162**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang	
1	x	200		Einschwimmen 100m Lagen mit Kraul statt Delfin 50m Beinarbeit mit Kurzflossen in Streamline + 50m ganze Lage lang machen! (Option: Schnorchel) je: 25m sehr hohe & stabile Wasserlage + 25m locker schwimmen je: 25m Super-Technik Spurt + 25m locker schwimmen	GA1	200	
4	x	100	20-30			400	
3	x	100	20-30		300		
2	x	100	20-30		T	200	
1	x	100			T	100	
				HAUPTSERIE á 700 METER 2 DURCHGÄNGE		1400	
4	x	50	30-40	Übung: DEAD MAN, siehe Tipp 139 Transfer der vorhergehenden Übung	T/S		
1	x	100			T		
4	x	50	30-40	Übung: 25m Kr-Abschlag-Spurt + 25m locker schwimmen, siehe Tipp Transfer der vorhergehenden Übung	T/S		
1	x	100			T		
2	x	50	30-60	25m Spurt in Super-Technik + 25m locker	S/T		
				(ggf. in zwei verschiedenen Lagen)			
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de			
1	x	400		Ausschwimmen mit Kurzflossen	ReKom	400	
				Gesamtumfang (m)		3000	

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**