

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **OVERLOAD "KRAFT" 25m-Bahn** Nr. **167**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
				Achtung: pro Trainingseinheit nur 1 Hauptserie auswählen!		
				HAUPTSERIE 1		1500
16	x	25	30	USRPT - hohes Tempo von Beginn an Lockerer Schwimmen als aktive Pause	S/SA	
1	x	200			ReKom	
12	x	25	30	USRPT - hohes Tempo von Beginn an Lockerer Schwimmen als aktive Pause	S/SA	
1	x	200			ReKom	
8	x	25	30	USRPT - hohes Tempo von Beginn an Lockerer Schwimmen als aktive Pause	S/SA	
1	x	200			ReKom	
				HAUPTSERIE 2 (2 - max. 3 Durchgänge)	à	
4	x	25	15	Maximales Tempo mit Widerstand	S/SA	
2	x	50	30	Maximales Tempo mit Widerstand	SA	
1	x	100	60	Maximales Tempo mit Widerstand	SA	
2	x	50	30	Maximales Tempo mit/ohne Widerstand	SA	
4	x	25	15	Maximales Tempo mit/ohne Widerstand	S/SA	
1	x	200		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
				Gesamtumfang (m)		

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**