

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **RACE PACE TRAINING (25m-B.)** Nr. **163**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	125	20	Kurzflossen: 25m Beine schnell + 50m Tü + 50m ganze Lage "schnelle Wende"	TÜ/S	500
				2 DURCHGÄNGE á 200 Meter		400
2	x	25	20	Technik mit Pullbuoy & Fingerpaddles	T	
2	x	25	20	Pullbuoy & Fingerpaddles Beschleunig.	S	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				2 DURCHGÄNGE á 700 Meter		1400
4	x	25	30	Race Pace (100m Bestzeit :4 = Zielzeit/25m)	RacePace	
1	x	50	45	"so schnell wie es geht"	WSA	
3	x	25	30		RacePace	
1	x	50	45		WSA	
2	x	25	30		RacePace	
1	x	50	45		WSA	
1	x	25	30		RacePace	
1	x	50	45		WSA	
1	x	250	30	Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
6	x	25	30	Atem-Reduktion 3/2/1(0)x atmen pro 25m	Atmung	150
1	x	50		"so schnell wie es geht"	WSA	50
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**