

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 | <i>Optional können die Durchgänge auch mit Kurzflossen als Hyperspeed geschwommen werden.</i> | 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**