

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **OVERLOAD "KRAFT" 50m-Bahn** Nr. **163**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
				Achtung: pro Trainingseinheit nur 1 Hauptserie auswählen!		
				HAUPTSERIE 1		1000
20	x	50	30	Jeweils pro 5x50 Meter à 4 Durchgänge Mit Widerstandshose / Bremsschirm		
				1. 15m Spurt + 35m locker	S	
				2. 25m Spurt + 25m locker	S	
				3. 35m Spurt + 15m locker	S/SA	
				4. 50m "bestmöglich"	SA	
				5. Locker beliebig		
				HAUPTSERIE 2 (Optional: 2 Durchgänge)		1000
8	x	100	30	25m Spurt - 50m locker Optional bei Bremsschirm den Schirm bei 25m ab- legen - 25m Spurt		
1	x	200		Lockerer Schwimmen als aktive Pause		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
				Gesamtumfang (m)		

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**