

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **WETTKAMPF-TRAINING zum Reinsteigern** Nr. **158**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen	GA1	200
4	x	50	30	Technik in ganzer Lage oder als Tü mit Schnorchel	T	200
4	x	50	30	Technik in ganzer Lage oder als Tü mit Kurzflossen (optional + Schnorchel)	T	200
4	x	50	30	15m Spurt + 25m locker + 10m Spurt	S	200
				2 DURCHGÄNGE á 10x100 METER		2000
3	x	100	40	1. 25m / 2. 50m / 3. 75m GA2/WSA + Rest auf 100m locker auffüllen	S-WSA	
1	x	100	40	Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	100	40	VOLL	WSA	
1	x	100	40	Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
3	x	100	40	1. 25m / 2. 50m / 3. 75m GA2/WSA + Rest auf 100m locker auffüllen	S-WSA	
1	x	100	40	Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**