

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

OVERLOAD "TECHNIK" 50m-Bahn

Nr. **164**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
				Achtung: pro Trainingseinheit nur 1 Hauptserie auswählen!		
				HAUPTSERIE 1 (Option: 2-4 Durchgänge)		400
4	x	50	40	25m Supertechnik mit Widerstand + lo.	S	
1	x	100	40	Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	100	40	25m Spurt Supertechnik ohne Widerst. + 75m locker schwimmen	S	
				HAUPTSERIE 2 (Option: 2 - max. 3 Durchgänge)		600
3	x	50	40	15m Supertechnik mit Widerstand + lo.	S	
3	x	50	40	25m Supertechnik mit Widerstand + lo.	S	
1	x	100		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	50		Supertechnik ohne Widerstand	SA	
1	x	150		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				HAUPTSERIE 3 (Option: 2 - max. 3 Durchgänge)		600
6	x	50	60	25m Supertechnik mit Widerstand + lo.	S	
1	x	100		Lockerer Schwimmen als aktive Pause	ReKom	
1	x	50		"Voll" mit Supertechnik Kurzflossen		
1	x	150		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**