

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Grundlagen-Training mit Technik-Fokus

Nr.

166

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
8	x	50	20	<b>Im Wechsel:</b> 50m - 25m Beine + 25m Gesamtlage + 50m - 25m T $\ddot{U}$ + 25m Gesamtlage - Fokus: Technik + Atmung	T	400
				<b>HAUPTSERIE 1</b>		
				<b>Fokus: GA1 + Technik</b>		
5	x	100	20	Langer Zug "Distance per Stroke"	GA1	500
4	x	100	20	50m Supertechnik + 50m leicht progress	GA1	400
3	x	100	20	Leichtes Überstrecken	GA1	300
2	x	100	20	Betonung Druckphase (Krafteinsatz)	GA1	200
1	x	100	20	Beste Technik	GA1	100
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
				<b>HAUPTSERIE 2</b>		
				<b>Fokus GA1 + Atmung</b>		
4	x	200	30	<b>Pro 50m:</b> 2er-Zug / 3er-Zug / 4er-Zug / 5er-Zug (Alternativ: 2er-/4er-Zug im 50m-Wechsel) - Optional mit Pullbuoy oder auch Kurzflossen	GA1	800
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>	ReKom	200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3200</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**

