

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: Raus aus der Routine: Tempo-Abschnitte Nr. 170

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
8	x	50	20-30	1.-4. Rhythmus-Übungen 5.-8. 35m Tü + 15m ganze Lage progr.	TÜ TÜ/S	400
<b>8</b>	<b>x</b>	<b>50</b>		<b>15-Meter-Tempo-Abschnitte im Wechsel</b>		<b>400</b>
				50m: 15m Spurt + 35m GA1 50m: 35m GA1 + 15m Spurt	S+GA1 GA1+S	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
<b>6</b>	<b>x</b>	<b>100</b>		<b>25-Meter-Tempo-Abschnitte im Wechsel</b>		<b>600</b>
				100m: 25m Spurt + 75m GA1 100m: 35m GA1 + 30m Spurt + 35m lo. 100m: 75m GA1 + 25m Spurt		
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
<b>4</b>	<b>x</b>	<b>200</b>		<b>50m-Tempo-Abschnitte im Wechsel</b>	GA2/GA1	<b>800</b>
Methodik:				50m GA2 + 150m GA1 / 50m GA1 + 50m	GA2	
				+ 100m GA1/ReKom / 100m GA1 + 50m	GA2	
				+ 50m ReKom / 150m GA1 + 50m GA2		
				<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>3000</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE: **T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**