

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Patrick Langes KONA-SET

Nr. **172**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	50	30	1.-4. Tü beliebig 5.-8. 15m HSA Tech-Sprint + 35m locker	T T/S	400
4	x	50	30	1.-4. gesteigert - GA1 bis "voll"	GA1 bis SA	200
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
				HAUPTSERIE 1		
8	x	50	20	"Distance per Stroke", gleichmäßig	T/GA1	400
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
				HAUPTSERIE 2		
8	x	50	10	gleichmäßig GA1	GA1	400
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
				HAUPTSERIE 3		
8	x	50	10	Kraul Paddles + Pullbuoy (gleiche Zeit)	GA1-2	400
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
2	x	400	30-45	1. Kraul Pullbuoy 2. Kraul Paddles + Pullbuoy	GA1 GA1	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3400

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

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

**DOC
SWIM**