

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Meine UNIVERSAL-EINHEIT

Nr. 177

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		Einschwimmen: Kraul/Rücken Arme/Beine im Wechsel	Warm-Up	300
1	x	300			Warm-Up	300
8	x	50		25m Delfin-Beine auf dem Rücken + 25m 2 Links/ 2 Rechts/ Rest Delfin	T	400
8	x	50		Kurzflossen: 10 Delfin-Kicks Unterwasser "Voll" + 10m locker + 25m Delfin mit Progression	S bis SA	400
1	x	100		Kurzflossen: 50m Delfin "Voll" + 50m locker	SA	100
10	x	50		2 DURCHGÄNGE à 5x50 Meter	S bis SA	500
				1. 15m Del + 35m lo / 2. 25m Del + 25m lo / 3. 35m Del + 15m lo / 4. 50m Del /		
				5. 50m locker		
1	x	100		50m Delfin "Voll" + 50m locker	SA	100
4	x	100	15	Kraul-Arme Paddles/Pullbuoy	GA1-2	400
4	x	100	30	Kraul-Arme Paddles/Pullbuoy	GA2	400
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200				
				Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3100

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE: T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**