

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: Summer McIntosh Tempo-Training Nr. 178

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20-30	beliebig / Lagen-Wechsel / Arme-Beine Technikübungen u.ä.	T	300
6	x	50	20	Kr mit Pullbuoy - langer/kraftvoller Zug	GA1/T	300
3	x	100	30	Kr mit Paddles - Zugzahl verringern + Atemmangel 5er/7er-Zug	T + Atmung	300
2	x	150	40	Kurzflossen: pro 50m schneller werden!	GA1 bis GA2	300
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause		100
				3 Durchgänge à 500m		1500
2	x	100	30	Kraul lang auf Druck schwimmen	GA1-2	
4	x	50	20	HSA - 30m "strong" + 20m "hard"	WSA	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

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

**DOC
SWIM**