

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **TEAM ICELAND - Kurz-Intervalle** Nr. **175**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	300		<b>Einschwimmen</b>		300
2	x	100		Arme-/Beine-Wechsel mit Brett	GA1	
6	x	50		15m Beine "schnell" + 35m Kraul	S	300
				<b>HAUPTSERIE "TECHNIK-SET"</b>		
				4 Durchgänge à 3x50 Meter		600
1	x	50	30	25m Wassergefühl-Übung + 25m Transfer	T	
1	x	50	20	25m Hauptlage Technik + 25m locker	T	
1	x	50	20	Hauptlage Technik-Fokus leicht progress.	GA1-2	
				<b>HAUPTSERIE "ARME / BEINE"</b>		
				2 Durchgänge à 500m		1000
2	x	50	20	Beinarbeit 25m Spurt + 25m locker	S	
4	x	50	20	Armarbeit mit Pullbuoy/ggf. Paddles	GA2	
3	x	100	20	25m Del-Beine + 75m Kraul/Rücken	ReKom	
				<b>HAUPTSERIE "OVERLOAD"</b>		
				3 Durchgänge à 200m		600
2	x	50	20	25m Spurt Overload + 25m locker	S	
1	x	50	20	Ganze Lage - Technik-Transfer+Tempo	GA2	
1	x	50	20	Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				<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**