

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: 100-Meter-Training des Olympiasiegers Nr. 168

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
8	x	25	20-30	Technische Übungen je 4x25m pro Übung - Fokus: Wassergefühl	T	200
8	x	50	30	Kurzflößen: 35m Technik + 15m Tempo	T/S	400
12	x	75	40-60	1.-4. je pro 25m das Tempo erhöhen 5.-8. je 25m Spurt + 50m easy going 9.-12. je 50m "fast" + 25m locker	GA2 S WSA	900
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
8	x	25	30-45	15m "Voll" + 10m locker beliebig	S	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
4	x	150		VO2Max-Training jeweils 100m + 2x25m		600
			30	100m GA2	GA2	
			45	2x25m "Voll"	S	
				Serienpause: 60-90 Sekunden		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen / Arme / Beine / Floss.	ReKom	400
				Gesamtumfang (m)		3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

|