

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: Aerobic Workout by Bob Bowman Nr. **172**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20-30	1.-3. Tü - 4.-6. 25m Technik + 25m progr.	T	300
4	x	50	20-30	Mini-Lagen	GA1	200
2	x	50	20-30	25m Beine-Spurt + 25m Arme locker	S	100
				25m Arme-Spurt + 25m Beine locker	S	
HAUPTSERIE						
2	x	150	30	Hauptlage bzw. Kraul	GA1	300
1	x	200	45	Hauptlage bzw. Kraul	GA1/2	200
1	x	300		Hauptlage bzw. Kraul	GA1/2	300
90 Sekunden Pause						
4	x	100	40	Hauptlage bzw. Kraul	GA1	400
3	x	100	30	Hauptlage bzw. Kraul	GA1/2	300
2	x	100	20	Hauptlage bzw. Kraul	GA2	200
1	x	200		Locker schwimmen	ReKom	200
1	x	50		Hauptlage "Spurt mit Technik-Fokus"	SA/T	50
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	250		Ausschwimmen	ReKom	250
Gesamtumfang (m)						3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**