

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **8x200m Grundlage+Hauptlage** Nr. **176**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	20	Arm- und Beinarbeit im beliebigen Wechsel mit kleinen Tempo-Wechseln	GA1 und S	300
6	x	50	20	Hauptlage Rhythmus- und Technikübungen	TÜ	300
2	x	100	30	25m Spurt + 75m locker (Aktivierung)	S	200
8	x	200	60	HAUPTSERIE je Kraul GA1 + Hauptlage GA1-2		1600
				1. 175m Kraul GA1 + 25m Hauptlage		
				2. 150m Kraul GA1 + 50m Hauptlage		
				3. 125m Kraul GA1 + 75m Hauptlage		
				4. 100m Kraul GA1 + 100m Hauptlage		
				5. 75m Kraul GA1 + 125m Hauptlage		
				6. 50m Kraul GA1 + 150m Hauptlage		
				7. 25m Kraul GA1 + 175m Hauptlage		
				8. 200m Hauptlage		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	400		Ausschwimmen (auch Kurzflossen)	ReKom	400
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**