

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: GA1 mit punktuellen Intensitäten Nr. **179**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
2 Durchgänge à 200m						
2	x	50	20	Kr-Abschlag 25m Spurt + 25m Druckphase	T	400
1	x	100	30	Lang mit hoher Zuglänge (Druckvoll)	T	
4	x	50	30	25m Schnell + 25m locker (Lagenfolge)	S	200
1	x	200	30-40	GA1 aus jeder Wende 6 Züge schnell	GA1/S	200
4	x	50	30	15m Beine-Spurt + 20m locker + 15m	S	200
				Anschlag-Spurt mit Beschleunigung		
HAUPTSERIE						
(Umfang: 1.000 Meter)						
4	x	50	60	Hauptschwimmart (HSA)	GA2	200
2	x	100	30	Kraul gleichmäßig "langer Zug"	GA1	200
1	x	200	30	HSA mit negative Split	GA1-2	200
2	x	100	30	wie oben	GA1	200
4	x	50	60	wie oben	GA2	200
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
8	x	50	beliebig	Atem-Übungen & tauchen im Wechsel	Atmung	400
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	400		Ausschwimmen (auch mit Flossen)	ReKom	400
Gesamtumfang (m)						3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**

