

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

Technik-Optimierung im Tempo-Bereich

Nr. **180**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
1	x	300	30	TÜ & ganze Lage im beliebigen Wechsel	T	300
1	x	200	30	15m Supertechnik + 35m locker	S	200
2	x	50	30	15m/25m Spurt > Rest locker	S	100
				<b>HAUPTSERIE 1</b>		
6	x	100		25m HYPERSPEED + 75m locker	S	600
1	x	300		Kraul GA1 langer Zug, gleichmäßig	GA1	300
				<b>HAUPTSERIE 2 mit Kurzflossen</b>		
6	x	150		50m Spurt HIGHSPEED + 100m sehr lockeres Schwimmen	GA2 ReKom	900
1	x	300		Kraul GA1 langer Zug, gleichmäßig	GA1	300
				<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>3100</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**