

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **GA1-Training mit Zusatzeffekten** Nr. **181**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50		jeweils 2x50m TÜ beliebig + 1x50m 25m Transfer Supertechnik + 25m lock	T	300
6	x	50		Tempospiele über jeweils 7 bis max. 15m	S	300
HAUPTSERIE 1						
1	x	100	20	Negative Split, zweite 50m schneller	GA1-2	100
1	x	200	30	Negative Split, zweite 100m schneller	GA1-2	200
1	x	300	40	Negative Split, zweite 150m schneller	GA1-2	300
1	x	400		Negative Split, zweite 200m schneller	GA1-2	400
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
HAUPTSERIE 2						
1	x	400	40	GA1 - 100m-Schnitt berechnen	GA1	400
1	x	300	30	Schnitt aus 400m um 2 Sek. steigern	GA1	300
1	x	200	20	Schnitt aus 300m um 2 Sek. steigern	GA1-2	200
1	x	100		Schnitt aus 200m um 2 Sek. steigern	GA1-2	100
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen		200
						Gesamtumfang (m)
						3200

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE: **T3-TRAINING.DE**

**DOC
SWIM**