

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

SPEED - NICHTS ALS SPEED

Nr. **182**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang	
1	x	400		<b>Einschwimmen mit Kurzflossen</b> zum Ende hin leichte Beschleunigungen		400	
4	x	50	20-30		25m "easy Speed" + 25m locker (Floss)	S	200
4	x	50	20-30		Beliebige Übungen zum Wassergefühl	T	200
<b>HAUPTSERIE 1</b>							
4	x	100	40-60	35m VOLL mit Kurzflossen + 65m locker	S	400	
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100	
<b>HAUPTSERIE 2 (im Wechsel)</b>							
8	x	50	60	50m: 15m Spurt + 35m locker	S	400	
				50m: 25m Spurt + 25m locker	S		
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100	
<b>HAUPTSERIE 3</b>							
4	x	100	40-60	50m GA1 auf Technik + 10 Sek. Pause + 25m "VOLL" + 25m locker	GA1 S	400	
<b>HAUPTSERIE 4</b>							
4	x	100	60	25m Spurt "Overload" + 50m locker 25m Spurt "Overload" Anschlagspurt	S	400	
1	x	50		sehr lockeres Schwimmen als Pause Spurt "Voll" (Idealerweise vom Startblock)	ReKom	100	
1	x	25					
<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>							
1	x	325		Ausschwimmen (Option: Kurzflossen)	ReKom	300	
Gesamtumfang (m)						<b>3000</b>	

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**

