

# TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC  
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte:

AUSDAUER-WIDERSTANDS-KRAFT

Nr.

**183**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		<b>Einschwimmen</b>		200
2	x	150	30-40	50m Beine + 50m TÜ + 50m progress.	GA1	300
3	x	100	20-30	Lagen in beliebiger Reihenfolge	GA1	300
6	x	50	20-30	Technik-/Tempo-Aufgaben beliebig	T/S	300
				<b>HAUPTSERIE (FREISTIL)</b>		
4	x	400	siehe rechts	Gesteigerte Serie (pro 400m schneller) Abgangszeit = 90 Sek. über Bestzeit	GA1 bis GA1-2	1600
1	x	100		Locker schwimmen	ReKom	100
6	x	50		Atemübungen / Strecke verlängern ohne Atmung / Atemmangel u.ä.	Atmung	300
				<b>EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - <a href="http://www.docswim.de">www.docswim.de</a></b>		
1	x	200		<b>Ausschwimmen</b>		200
				<b>Gesamtumfang (m)</b>		<b>3300</b>

**SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA**

INFOS & TERMINE:

**T3-TRAINING.DE**

**DOC  
SWIM**