

TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

**DOC
SWIM**

Inhalte/ Schwerpunkte: **VON AEROB ZU ANAEROB** Nr. **184**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen (Opt.: mit Schnorchel)		200
1	x	200	30	im Wechsel: 50m Beine + 50m Arme	Warm-Up	200
2	x	100	30	25m Kr-Abschlag + 25m Kr "distance per Stroke" + 50m leicht progressiv	T	200
4	x	50	30	15m Spurt "Dead Start" + 35m locker	S	200
HAUPTSERIE						
3 Durchgänge à 700 Meter						
3	x	700	45	150 Meter: GA1 "easy Endurance"	GA1	2100
			60	2x100 Meter: GA 1-2 "long & strong"	GA1-2	
			90	3x50 Meter: WSA (Opt.: vom Startblock)	WSA	
				Optionale Aufteilung mit Hilfsmitteln		
				1. Durchgang: ohne Hilfsmittel		
				2. Durchgang: Fingerpaddles		
				3. Durchgang: Paddles & Pullbuoy		
1	x	200		Lockerschwimmen als aktive Pause	ReKom	
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	200		Ausschwimmen		200
				inkl. leichten Atem(mangel)übungen		
Gesamtumfang (m)						3100

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA

INFOS & TERMINE:

T3-TRAINING.DE

**DOC
SWIM**