

TRAININGSPLAN

**DOC
SWIM**

DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte: Das 1500-Meter-Pausen-Biest Nr. 185

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	30	Aktivierungen, z.B. 15m- oder 25m-Sprints + locker schwimmen	S	300
				HAUPTSERIE		
				2 DURCHGÄNGE à 500 Meter		1000
4	x	50	30	Gleichmäßig, 4 dieselbe Zeit 30 Sekunden Extrapause (zzgl.)	GA1-2	
2	x	50	30	Gleichmäßig, 2x dieselbe Zeit 60 Sekunden Extrapause (zzgl.)	GA2	
2	x	50	30	VOLL! So schnell wie es geht!	SA	
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause bzw. Ausschwimmen nach Durchgang 2		
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
				Ausschwimmen ggf. verlängern		
				Gesamtumfang (m)		1500

SCHWIMMCAMPS & MEHR

INFORMATIONEN: WWW.T3-TRAINING.DE

