

TRAININGSPLAN

**DOC
SWIM**

DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte: **KEEPING THE PACE!** Nr. **187**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
1	x	200		Kurzflossen: Kraul lang auf Technik	GA1	200
4	x	50	20	Mobilisations-Übung - siehe Tipp 185	T	200
2	x	100	30	Tempospiele à 10-15m Spurt + locker	S	200
				HAUPTSERIE 1 (Umfang: 800 Meter)		800
				SCHWERPUNKT: TEMPO HALTEN!		
4	x	50	20	Gleichmäßig, ideal: 4x dieselbe Zeit!	GA1-2	
2	x	100	30	Tempo der 50er auf 100 Meter	GA1-2	
1	x	200		Tempo der 100er auf 200 Meter	GA1-2	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
				HAUPTSERIE 2 (Umfang: 800 Meter)		800
				SCHWERPUNKT: TEMPO STEIGERN!		
1	x	200	30	Gleichmäßig GA1	GA1	
2	x	100	30	Tempo im Schnitt schneller als 200 Meter	GA1-2	
4	x	50	30	Tempo im Schnitt schneller als 100 Meter	GA2	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	
8	x	50		Atemtraining: 1.-4. Strecke ohne Atmung	GA1	400
				verlängern - 5.-8. letzte 15m ohne Atmung		
				EIN TRAININGSPLAN VON		
				DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen		200
				Gesamtumfang (m)		3000

SCHWIMMCAMPS & MEHR

INFORMATIONEN: WWW.T3-TRAINING.DE

T3-TRAINING.DE