TRAININGSPLAN

DOCSWIM.DE

DOC SWIM

Inhalte/ Schwerpunkte: **Bitte verlassen Sie Ihre Komfortzone!** Nr. **189**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		**Einschwimmen**		200
8	x	50	20	Kraul oder Rücken mit Kurzflossen mit leichter Tempositeigerung auf 6.,7.,8.	T bis GA1-2	400
6	x	50	30	15m o. 25m Atemmangel-Sprint submax. + Rest auf 50m locker schwimmen	S	300
				HAUPTSERIE 1 (2x à 600m)	**=**	**1200**
8	x	50	20	Im Wechsel je: **50m** - 25m GA1 + 25m Tempoerhöhung **50m** - 25m Tempo-Erhalt + 25m ReKom	GA1 > GA2 GA2 > ReKom	
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Erholung	ReKom	
				HAUPTSERIE 2		
8	x	100	30	Jeweils vom 1.-4. gesteigert und ident. vom 5.-8. von GA1 bis GA2	GA1 bis GA2	800
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		**Ausschwimmen**		200
				Gesamtumfang (m)		**3100**

SCHWIMMCAMPS & MEHR

INFORMATIONEN: WWW.T3-TRAINING.DE

T3-TRAINING.DE