

TRAININGSPLAN

**DOC
SWIM**

DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte: **Der ALL-IN-2000er** Nr. **186**

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen 15m Beine + 20m TÜ + 15m ganze Lage Serie leicht Tempo-gesteigert	T	200
6	x	50	20-30			300
				HAUPTBLOCK		
4	x	100	30	50m GA1 + 25m GA2 + 25m locker	GA1/GA2	400
3	x	100	30	1.-3. Tempo gesteigert je 2 sek / 100m	GA1-2	300
6	x	50	20	Gleichmäßig GA1 - Pacing/Tempogef.	GA1	300
4	x	50	30	15m/25m/35m/50m - GA2 + Rest locker	SA	200
2	x	50	40	25m Spurt + 25m locker	S	100
				EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de		
1	x	200		Ausschwimmen mit Atemübungen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		2000

SCHWIMMCAMPS & MEHR

INFORMATIONEN: WWW.T3-TRAINING.DE

