

TRAININGSPLAN

**DOC
SWIM**

DOCSWIM.DE

Inhalte/ Schwerpunkte:

Grundlagen-Training mit Steigerungen

Nr.

188

Anzahl		Strecke(m)	Pause(s.)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
4	x	50		25m Kraul + 25m Rücken	GA1	200
4	x	50		25m Brust + 25m Kraul	GA1	200
4	x	50		25m (15m) Delfin Spurt + Rest locker	S	200
HAUPTSERIE 1						
4	x	50	20	Hauptlage "gute Technik"	GA1	200
2	x	100	30	Hauptlage "negative Split"	GA1-2	200
1	x	200	40	Hauptlage ca. 15 Sek. über Bestzeit	GA1-2	200
2	x	100	30	Hauptlage "negative Split"	GA1-2	200
4	x	50	20	Hauptlage "gute Technik"	GA1	200
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	100
HAUPTSERIE 2: Pyramide						
1	x	800	30	50m - 100m - 150m - 200m - 150m - 100m - 50m Kraul (ggf. Paddles) Ziel: bester Schnitt, Addition aller Zeiten zu einer virtuellen 800m-Gesamtzeit	GA1 bis GA1-2	800
				Alternativ: die ersten 50 Meter immer in Hauptlage falls nicht Kraul		
EIN TRAININGSPLAN VON DOC SWIM - www.docswim.de						
1	x	300		Ausschwimmen	ReKom	300
Gesamtumfang (m)						3000

SCHWIMMCAMPS & MEHR

INFORMATIONEN: WWW.T3-TRAINING.DE

