

Schwimm-Workout der Woche

Aufwärmen: Schwunggymnastik + 3 Durchgänge:

**5 Liegestütz
10 Kniebeugen
15 Strecksprünge
20 Situps**

Schwimmen: 500 Meter - 2x (150 Kraul + 50 Brust + 50 Beine bel.)

**2 x 250 Meter - 150 technische Übungen + 100 Kraul
mit 5er Atmung**

5 x 100 Meter - 75 Kraul steigern + 25 Kraul schnell

**10 x 50 Meter - ungerade: Sculling Variationen
- gerade: Rücken, Brust oder Delfin**

800 Meter - Kraul (langer Armzug, guter Beinschlag)

200 Meter - lockeres Ausschwimmen

= 3000 Meter



Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen: