

Schwimm-Workout der Woche

Aufwärmen: 5 Minuten (Armkreisen, Hüftkreisen, Bauchmuskeln)

Schwimmen: 200 Meter - Einschwimmen (Kraul / Rücken)

500 Meter - Kraul (langer, kräftiger Armzug)

5 x 100 Meter - Lagen (statt Delfin, Kraul!)

400 Meter - Kraularme mit Paddles & Pullbuoy

4 x 100 Meter - Lagen rückwärts (Kraul, Brust, Rücken, Del.)

300 Meter - Kraul technische Übungen

3 x 100 Meter - Lagen (Kraul = schnell!)

200 Meter - Kraulbeine (25 schnell / 25 locker)

2 x 100 Meter - Lagen (Brust = schnell!)

200 Meter - Ausschwimmen (Sculling / Rückengleichschlag)

= 3200 Meter



Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen: