

Schwimm-Workout der Woche

Aufwärmen: Schwunggymnastik + 4 Durchgänge:

10 Liegestütz
10 Kniebeugen
10 Strecksprünge
30 Situps

Schwimmen: 200 Meter - beliebiges Einschwimmen

4 x 100 Meter - Lagenbeine (Delfin/Rücken/Brust/Kraul)

200 Meter - Kraul

4 x 100 Meter - Lagen technische Übungen

200 Meter - Kraul

4 x 100 Meter - Lagen

200 Meter - Kraul

8 x 50 Meter - 25 sprint / 25 locker (2 Delfin, 2 Rücken...)

400 Meter - beliebiges Ausschwimmen

= 2800 Meter



Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen: