

# SCHWIMM-PROGRAMM

## FORTGESCHRITTENE- AUSDAUER STEIGERN

Ein intensives Trainingsprogramm, das deine Ausdauer auf die Probe stellen und steigern soll. Lege deine persönliche Messlatte beim Schwimmen höher – mit diesem konditionssteigernden Programm.



**Geist.Körper.Schwimmen.**  
dein Schlüssel zum Erfolg

### AUFWÄRMEN 200 METER

1 x 100 m  
KRAULEN

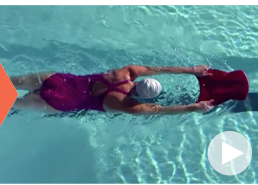


1 x 100 m  
RÜCKENSCHWIMMEN



### HAUPTTEIL 700 METER

1 X 100 m  
KRAULEN



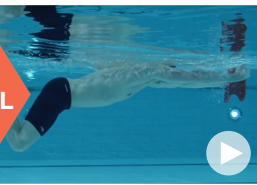
2 x 50 m  
BRUST-  
SCHWIMMEN



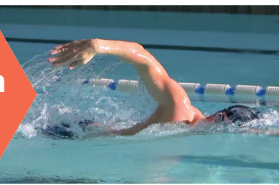
2 x 100 m  
KRAULEN



1 x 100 m  
TOTEMPF AHL-  
ÜBUNG



2 x 100 m  
KRAULEN



Trainiere den Beinschlag mit einem Kickboard. Vergiss nicht, im Hauptteil die Intensität zu steigern. Die Herzfrequenz sollte im Bereich von 160-170 Schlägen pro Minute liegen.

Versuche, die zweite Hälfte schneller zurückzulegen als die erste.

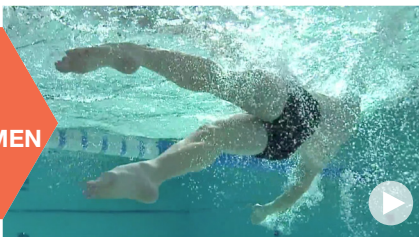
Versuche, die zweite Hälfte schneller zurückzulegen als die erste.

Diese Übung stärkt die Beine.

Versuche, die zweite Hälfte schneller zurückzulegen als die erste.

### COOL-DOWN 200 METER

1 x 100 m  
RÜCKENSCHWIMMEN



1 x 100 m  
KRAULEN



Versuche, Puls und Atmung wieder zu verlangsamen.

**INSGESAMT  
1.100 m**

Wenn dies zu einfach war, wie wäre es dann mit einem Trainingsprogramm für Könner? Wenn dies eher eine Qual war, versuche es vielleicht zunächst mit einem Einsteigerprogramm.



NÜTZLICHE TRAININGSVIDEOS SOWIE HILFREICHE TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FINDEST DU AUF [SPEEDO ON](#)

Du solltest immer einen Arzt konsultieren bevor Du mit einer Diät oder einem Trainingsplan anfängst.

