

# SCHWIMM-PROGRAMM

## BASIS – KRÄFTIGEN

Ein gezieltes Trainingsprogramm, das die Bauchmuskeln kräftigt und die Rumpfmuskulatur stärkt. Dies verbessert nicht nur die Balance und Stabilität, sondern auch die gesamte Körperhaltung.



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

### AUFWÄRMEN 150 METER

3 x 50 m  
KRAULEN



Konzentriere dich auf den Beinschlag von der Hüfte abwärts.

### HAUPTTEIL 400 METER

4 x 50 m  
KRAULEN



Achte darauf, dass die Bauchmuskeln angespannt sind, und führe den Beinschlag korrekt ab der Hüfte aus.

1 x 100 m  
BRUSTSCHWIMMEN



1 x 100 m  
RÜCKENSCHWIMMEN



Verwende ein Kickboard oder halte die Hände seitlich am Körper. Bewege dich nur mit der Kraft der Beine vorwärts.

### COOL-DOWN 150 METER

3 x 50 m  
KRAULEN



Versuche, Puls und Atmung wieder zu verlangsamen.

**INSGESAMT  
700 m**

Wenn dies der richtige Schwierigkeitsgrad war, wie wäre es beim nächsten Mal mit einem anderen Basisprogramm? Es stehen vier verschiedene zur Auswahl!



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.

