

SCHWIMM-PROGRAMM

KÖNNER – FITNESS VERBESSERN

Ein großartiges Trainingsprogramm zur Steigerung von Muskelkraft und Lungenkapazität. Durch maximale Anstrengung und Abwechslung ist dieses Programm eine echte Herausforderung.



Geist.Körper.Schwimmen.
dein Schlüssel zum Erfolg

AUFWÄRMEN 400 METER

1 x 100 m
KRAULEN



1 x 100 m
RÜCKENSCHWIMMEN



4 x 50 m
KRAULEN –
NUR
BEINSCHLAG



Verwende ein Kickboard. Versuche, die Geschwindigkeit bei jeder Strecke zu steigern, sodass die vierten 50 m die schnellsten sind.

HAUPTTEIL 800 METER

3 x 100 m
KRAULARMZUG



3 x 100 m
KRAULEN



1 x 200 m
BAKB-ÜBUNG



Mache nach 100 m jeweils 20 Sekunden Pause.
Verwende eine Pull Buoy. Versuche, die Geschwindigkeit nach jeder Strecke zu steigern, sodass die letzten 100 m die schnellsten sind.

Mache nach 100 m jeweils 20 Sekunden Pause.
Steigere bei den letzten 100 m die Geschwindigkeit, sodass eine maximale Anstrengung erreicht wird.

COOL-DOWN 300 METER

1 x 100 m
RÜCKENSCHWIMMEN



2 x 100 m
KRAULEN



INSGESAMT
1.500 m

Dieses Workout hat dir Spaß gemacht? Dann versuche doch mal ein anderes unserer Trainingsprogramme für Könnler.

Versuche, Puls und Atmung wieder zu verlangsamen.



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.

