

SCHWIMM-PROGRAMM

EINSTEIGER – 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

2 x 50 m
KRAULEN

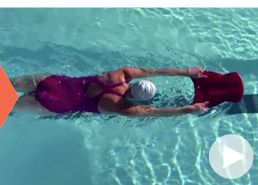


2 x 50 m
RÜCKENSCHWIMMEN



HAUPTTEIL 550 METER

4 x 50 m
KRAULEN –
NUR
BEINSCH-
LAG



2 x 50 m
BRUST
SCHWIMMEN



2 x 50 m
KRAULEN



1 x 50 m
TOTEMPFAHL-
ÜBUNG



2 x 50 m
KRAULEN



Für eine größere Herausforderung:
Versuche, 2 x 50 m mit einem
Kickboard zurückzulegen, indem du
nur die Beine benutzt. Damit stärkst
du deine Beinmuskulatur.

Versuche, die zweiten 50 m
schneller zurückzulegen als die
ersten 50 m.

Versuche, die zweiten 50 m
schneller zurückzulegen als die
ersten 50 m.

Du hast kein Kickboard? Dann
versuche beim Rückenschwimmen
die Hände seitlich am Körper zu
lassen, sodass du dich nur mit der
Kraft deiner Beine im Wasser
bewegst.

Versuche, die zweiten 50 m
schneller zurückzulegen als die
ersten 50 m.

COOL-DOWN 200 METER

2 x 50 m
RÜCKENSCHWIMMEN



2 x 50 m
KRAULEN



Versuche, Puls und Atmung wieder zu verlangsamen.

**INSGESAMT
950 m**

Wenn dies der richtige
Schwierigkeitsgrad war, wie wäre es
beim nächsten Mal mit einem anderen
Einsteigerprogramm? 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.

