

# SCHWIMM-PROGRAMM

## EINSTEIGER – TECHNIK OPTIMIEREN

Die Übungen in diesem Trainingsprogramm helfen dir, dich auf die Schwerpunktbereiche zu konzentrieren, um so deine Technik zu verbessern.



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

### AUFWÄRMEN 300 METER

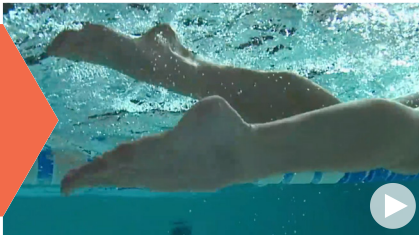
**3 x 100 m**  
GEMISCHT



100 m Kraulen, 100 m nach deiner Wahl, 100 m mit Brustarmzug und Kraulbeinschlag.

### HAUPTTEIL 500 METER

**4 x 50 m**  
KRAULEN



Zähle deine Beinschläge auf die Distanz. Versuche, die Zahl bei den zweiten 25 m um 1 Schlag zu verringern. Ein stärkerer Beinschlag kann dir dabei helfen.

**1 x 100 m**  
KRAULEN



Achte darauf, alles aus der Bewegung herauszuholen, indem du sie mit starker Trizepsstreckung bis zum Oberschenkel ausführst.

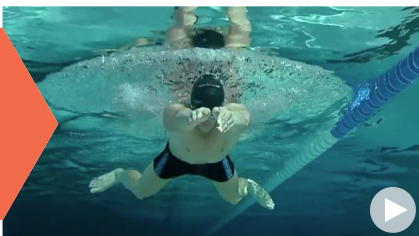
**2 x 100 m**  
FAUST-ÜBUNG



25 m mit geschlossener Faust, dann 75 m mit vollständiger Armbewegung. Die Faust-Übung ist ideal, um ein besseres Gefühl für das Wasser zu bekommen.

### COOL-DOWN 200 METER

**1 x 200 m**  
GEMISCHT



Entspann dich, denn du kannst selbst entscheiden, wie du das Workout beenden möchtest. Versuche, Puls und Atmung wieder zu verlangsamen.

**INSGESAMT**  
**1.000 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.

