

SCHWIMM-PROGRAMM

BASIS – 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 150 METER

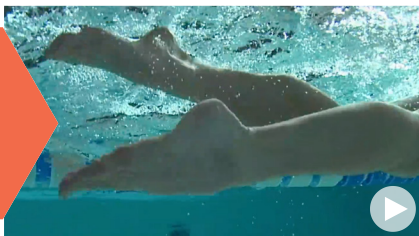
3 x 50 m
GEMISCHT



50 m Kraulen, 50 m nach deiner Wahl, 50 m Brustschwimmen.

HAUPTTEIL 400 METER

4 x 50 m
KRAULEN



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

2 x 50 m
KRAULEN



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

2 x 50 m
FAUST-ÜBUNG



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

COOL-DOWN 150 METER

3 x 50 m
GEMISCHT



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

**INSGESAM
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.

