

Trainingsbeispiele fürs Schwimmbadtraining von Lisa Walter

Mit und ohne Flossen:

Koordination:

- Seitliche Lage und Delfin-/Kraulbeine
- Brustarme mit Kraulbeinen
- Kraularme mit Brustbeinen (keine Flossen!)
- Delfinarme mit Brustbeinen (keine Flossen!)
- Brustarme mit Delfinbeinen
 - ⇒ Auch rückwärts: Kraularme und Delfinbeine

Technik Kraul: siehe auch z.B.: <https://swim.de/training/die-15-besten-technikuebungen/>

- Hand als Faust
- Abschlagkraul
- Fingergleiten
- Linker Arm und rechtes Bein. Krauldiagonal

Tauchen:

- Auf jeder Bahn versuchen 5 Meter mehr zu tauchen (5m, 10m, 15m, 20m, 25m) Sichern!
- Halbe Bahn Tauchen und halbe Bahn schwimmen (auch mal schwimmend starten)
- Schnelle Rollwende und in Rückenlage (10m, 15m, xm) austauchen

“Spaß“:

- Badewanne
- Auf jeder Bahn zwei Purzelbäume
- Auf dem Brettchen sitzend

Monotechnik mit Kuflo oder Mono:

- Moby: Hände an der Hüfte (bewusste Hüftbewegung)
- Armwechsel (schwacher Arm unten)
- Ein Arm vorn, einer an der Hüfte
- Rückenlage (bewusste Hüfte)

Beispiel HIIT:

- 4,6,8,10x25m Sprint, Start alle `30 Sek. (oder 25m locker zurück)
- 5x50m Sprint, 30 Sek. Pause

Divers:

- 100m/200m/300m jede Bahn schneller schwimmen als davor-> letzte Bahn max.
- 4x50m (25m Kraul zügig + 25m St zügig)