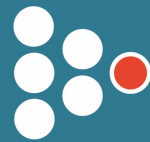


ZUGSEIL - PROGRAMM 1

TEILELEMENTE KRAULARMBEWEGUNG

SCHWERPUNKT TECHNIK / KRAFT



FIRSTOUTOFWATER.DE
EFFIZIENTER. AUSDAUERNDER. SCHNELLER SCHWIMMEN.

FIRSTOUTOFWATER Personal Training & Schwimmseminare
www.firstoutofwater.de - info@firstoutofwater.de

INT 1	INT 2	INT 3	
			Erwärmung
			3x20 / Arm: Zugphase (ZP) mit Fokus auf Bewegungspräzision und Technik. Nach 20 Wdh pro Arm jeweils 60p'
			3x20 / Arm: Druckphase (DP) mit Fokus auf Bewegungspräzision und Technik. Nach 20 Wdh pro Arm jeweils 60p'
			3x20 / Arm: Druckphase aufrecht (DA) mit Fokus auf Bewegungspräzision und Technik. Nach 20 Wdh pro Arm jeweils 60p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / Hier Ende der Eineit für Einsteiger sowie Fortgeschrittene in Belastungswoche 1/3
			3x15 / Arm: ZP mit Fokus auf dosiertem Krafteinsatz. Stabile Technik! Nach 15 Wdh pro Arm jeweils 90p'
			3x15 / Arm: DP mit Fokus auf dosiertem Krafteinsatz. Stabile Technik! Nach 15 Wdh pro Arm jeweils 90p'
			3x15 / Arm: DA mit Fokus auf dosiertem Krafteinsatz. Stabile Technik! Nach 15 Wdh pro Arm jeweils 90p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / Hier Ende der Eineit für Fortgeschrittene in Belastungswoche 2/3
			3x10 / Arm: ZP mit Fokus auf Krafteinsatz. Stabile Technik! Nach 10 Wdh pro Arm jeweils 120p'
			3x10 / Arm: DP mit Fokus auf Krafteinsatz. Stabile Technik! Nach 10 Wdh pro Arm jeweils 120p'
			3x10 / Arm: DA mit Fokus auf Krafteinsatz. Stabile Technik! Nach 10 Wdh pro Arm jeweils 120p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / Hier Ende der Eineit für Fortgeschrittene in Belastungswoche 3/3

Hinweise und Tipps zum Zugseiltraining:

- 1) Das Video zur Erklärung der Übungen ("**Zugseiltraining Kraulschwimmen 1**") findest du auf www.firstoutofwater.de
- 2) Trainiere mit dem "richtigen" Zugseil. Beginne mit einem weichen anstatt mit einem zu harten Zugseil. Integrierte Paddles sind sinnvoll.
- 3) Achte auf eine gesunde Körperhaltung! Gerader Rücken, Knie anwinkeln und in die leichte Hocke gehen, evtl leichte Schrittstellung.
- 4) Es gilt IMMER: Saubere Bewegungsausführung ist WICHTIGER als der Krafteinsatz ! Krafteinsatz schrittweise erhöhen - Technik beibehalten !
- 5) Arbeite mit Markierungen am Boden, so dass du deine Intensitätsstufen standardisieren kannst und ein Gefühl für deinen Fortschritt bekommst.