

ZUGSEIL - PROGRAMM 3

TEILELEMENTE KRAULARMBEWEGUNG

PYRAMIDEN



FIRSTOUTOFWATER.DE
EFFIZIENTER. AUSDAUERNDER. SCHNELLER SCHWIMMEN.

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

INT 1	INT 2	INT 3	
			Erwärmung
			3x15 sek (1x Zugphase ZP / 1x Druckphase DP / 1x Druckphase aufrecht DA) mit Fokus auf Technik. Nach 15 sek jeweils 30p'
			3x30 sek (1x DP / 1x DA / 1x ZP) mit Fokus auf Technik. Nach 30 sek jeweils 45p'
			3x15 sek (1x DA / 1x ZP / 1x DP) mit Fokus auf Technik. Nach 15 sek jeweils 30p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / Hier Ende der Eineit für Einsteiger sowie Fortgeschrittene in Belastungswoche 1/3
			3x30 sek (1x ZP / 1x DP / 1x DA) mit Fokus auf Technik und geringer Erhöhung der Intensität. Nach 30 sek jeweils 45p'
			3x60 sek (1x DP / 1x DA / 1x ZP) mit Fokus auf Technik. Nach 60 sek jeweils 60p'
			3x30 sek (1x DA / 1x ZP / 1x DP) mit Fokus auf Technik. Nach 30 sek jeweils 45p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / Hier Ende der Eineit für Fortgeschrittene in Belastungswoche 2/3
			3x60 sek (1x ZP / 1x DP / 1x DA) mit Fokus auf Technik und Beibehaltung der Intensität. Nach 60 sek jeweils 60p'
			3x90 sek (1x DP / 1x DA / 1x ZP) mit Fokus auf Technik. Nach 90 sek jeweils 90p'
			3x60 sek (1x DA / 1x ZP / 1x DP) mit Fokus auf Technik. Nach 60 sek jeweils 60p'
			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.

