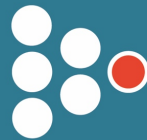


# ZUGSEIL - PROGRAMM 5

## KOMPLETTE ARMBEWEGUNG

### SCHWERPUNKT KRAFTAUSDAUER



**FIRSTOUTOFWATER.DE**  
EFFIZIENTER. AUSDAUERNDER. SCHNELLER SCHWIMMEN.

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

INT 1	INT 2	INT 3	
			Erwärmung
			2x90 sek Kraularme (KA) mit Fokus auf Technik und konstanter Bewegungsfrequenz. Nach 90 sek jeweils 60p'
			2x90 sek Delphinarme (DA) mit Fokus auf Technik und konstanter Bewegungsfrequenz. Nach 90 sek jeweils 60p'
			2x90 sek Kraularme liegend (KL) mit Fokus auf Technik und konstanter Bewegungsfrequenz. Nach 90 sek jeweils 60p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / <b>Hier Ende der Eineit für Einsteiger sowie Fortgeschrittene in Belastungswoche 1/3</b>
			2x80 sek KA mit stabiler Technik! 50 sek geringe Intensität + 30sek mittlere Intensität. Nach 80 sek jeweils 90p'
			2x80 sek DA mit stabiler Technik! 50 sek geringe Intensität + 30sek mittlere Intensität. Nach 80 sek jeweils 90p'
			2x80 sek KL mit stabiler Technik! 50 sek geringe Intensität + 30sek mittlere Intensität. Nach 80 sek jeweils 90p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / <b>Hier Ende der Eineit für Fortgeschrittene in Belastungswoche 2/3</b>
			2x70 sek KA mit stabiler Technik! 50 sek geringe Intensität + 20sek hohe Intensität. Nach 70 sek jeweils 120p'
			2x70 sek DA mit stabiler Technik! 50 sek geringe Intensität + 20sek hohe Intensität. Nach 70 sek jeweils 120p'
			2x70 sek KL mit stabiler Technik! 50 sek geringe Intensität + 20sek hohe Intensität. Nach 70 sek jeweils 120p'
			Lockerung / Moderate Dehnung / <b>Hier Ende der Eineit für Fortgeschrittene in Belastungswoche 3/3</b>

#### Hinweise und Tipps zum Zugseiltraining:

- 1) Das Video zur Erklärung der Übungen ("**Zugseiltraining Kraulschwimmen 2**") findest du auf [www.firstoutofwater.de](http://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.