

Trainingsplan Woche#5 „ein ganzer Zoo von Armzugübungsvarianten“

Übungen, immer ganze Bahn:

1 - NEU (A3) Hundekraul/ Arme unter Wasser nach vorne. Mit Pullbuoy, 6x25m

TauchenBeine (Delle, Kraul) 2x25m

2 – (A1) Wasserfassen, mit Pullbuoy. Wenn müde/unsauber Rest der Bahn Brustarme. 4x25m

TauchenBeine (Delle, Kraul) 2x25m

3 – (A2) Scheibenwischer, mit Pullbuoy, 4x25m

TauchenBeine (Delle, Kraul) 2x25m

4 – (W5) Seitenlage, Gesicht nach unten, auf Schulter lehnen/unterer Arm nach vorne, hohe Hüfte, lockerer Beinschlag, Atmung: Kopf drehen oder kurz Brust. 4x25m

5 - NEU (A4) Entenpaddeln, mit Pullbuoy, Oberarme am Rumpf anliegend, nur Unterarme paddeln abwechselnd, 4x25m

6 – (W6) Badewanne: Rückenlage, Beine nach vorne, Hüfte hoch, mit den Unterarmen paddeln und Füße voraus schwimmen, 4x25m

7 – (G1) Seitenlage mit einseitigem Armzug, 2x25m

Gesamt ca 800m

Alle Übungen bewusst ausführen, sauberer&ruhiger Bewegungsablauf, keine Hektik