

Woche#3 – „bergab - nicht nur auf dem Rad am schnellsten“

Programm (benötigt: Pullbuoys)

- (1) Start 20:30, 10min Landerwärmung: Schulterkreisen, Arme kreisen, Arme schlenkern, Dehnen Brustmuskel, Trizeps, Unterarm, ...
- (2) Duschen 5min
- (3) 20:45/10min/100m 8x quer (W4) Grundübung „Hüfte hoch“
 - a. auf Seite, Blick nach unten, leichter Beinschlag, auf Schulter lehnen „bergab schwimmen“, Hüfte nach oben drücken
 - b. in der Mitte ggf. zwei Züge Brust ODER Kopfdrehen

⇒ Bei wie vielen Sportlern schaut die Hüfte aus dem Wasser? Jede Woche Anzahl vergleichen
- (4) 21:00/5min/4x25=100m „BDKB“
 - a. Brust (locker, lang strecken, gleiten, Gesicht nach unten)
 - b. Delphintauchen, Arme vorgestreckt (Rest Brust)
 - c. Kraultauchen, Arme an Seite, Kopf steuert Hoch/Runter (Rest Brust: locker Gleiten, Atmung beruhigen)
 - d. Brusttauchen, 4 Züge für ganze Bahn? (Rest Brust)
- (5) 21:10/10min/8xQuer=100m mit Pullbuoy
 - a. (A1) Wasserfassen 4 Bahnen quer
 - b. (A2) Ellenbogenvorhalte/Scheibenwischer 4 Bahnen quer
- (6) 21:25/5min/4x25=100m „BDKB“
- (7) 21:30/10min/8x Quer = 100m, ohne Pullbuoy (A2)
 - a. Auf Seite, Armzug einseitig, langsame Ausführung, Saubere Technik!!! Beine nur ganz locker
 - i. Volle Streckung
 - ii. Wasserfassen
 - iii. Ellenbogenvorhalte/Unterarm SENKRECHT!!!
 - iv. Zugphase: nicht anfangen zu ziehen bevor der Unterarm senkrecht steht!
Zug sanft ausführen, es geht um den sauberen Ablauf, nicht Kraft o.ä.

(8) 21:40

Gesamt 500m