

Bodenseequerung

www.bodenseequerung.de

TRAININGSPLAN

Der folgende Trainingsplan wurde uns von

BRUNO BAUMGARTNER

für das Training auf eine Bodenseequerung erstellt.

- Einschwimmen Lagen locker (Delphin ein Arm)	400m
- Beinschlag in Seitenlage und Kontrollblick zurück	200m
- 1. Intervalltraining 8 x 100m Abgangszeit 1:45	800m
- Brust locker cool down	100m
- Tauchen 25m mit anschließendem 25m Kraul Sprint + 50m alle Lagen locker	400m
- Schweben / Gleiten / um die eigene Achse drehen (Spiele mit Körperspannung)	5min.
- Rücken + WBK / Rücken + Tauchen / Rücken + KBS / Rücken + Brust Sprint	400m
- Rücken Gleichschlag zur Erholung	100m
- Sculling vorne	100m
- Kraul Sprint 90% Maximallast (Fokus vorne Wasser fassen)	100m
- Einarmzug 3x links 3x rechts 6x normal	200m
- Kraul Sprint 90% Maximallast (Fokus vorne Zugphase)	100m
- Entenpaddeln	100m
- Kraul Sprint 90% Maximallast (Fokus Übergang zu Druckphase)	100m
- Sculling hinten	100m
- Kraul Sprint 90% Maximallast (Fokus hinten Druckphase)	100m
- Überbetonen der Push-Phase	100m
- Kraul Sprint 90% Maximallast (Fokus hinten letzter Teil Druckphase)	100m
- Rückenkraul Gleichschlag locker zum Entspannen	100m
- 2. Intervalltraining 8 x 200m Abgangszeit 3:15	1.600m
- Rücken Gleichschlag zur Erholung	100m
- 8 x 25m Tauchen	200m
- Paddles mit wechselnder Last (50m Druck / 50m Entlastung)	400m
- Ausschwimmen beliebig	300m
Totaldistanz	6.200m

Ein knackiges Programm für ein knackiges Ziel!
Viel Spaß bei der Umsetzung des Trainingsplans

Eure Bodenseequerung

