



TRAININGSPLAN

Hier schlage ich vor, wie du die Trainingsinhalte optimal in einer Woche verteilen könntest.



TRAININGSPLAN
BEISPIELWOCHE 2.

Tag 1. (Theorie + Training)
Video Teil Drei anschauen. (Dauer 20:04)
Gleich im Anschluss:
Trainingsinhalte gut studieren, dann:
2-4 Mal abwechselnd links und rechts das Anfassen über einem Tisch oder einer Stange üben. Dauer 3-5 Sek. pro Arm.
Trockenschwimmen einarmig von einer Bettkante, Tisch, Bierbank oder etwas Ähnlichem. Ein paar Minuten beide Seiten ruhig üben! (Wenn möglich, Selbstkontrolle mit einem Spiegel)
Zugmuster einarmig im Stehen von der Seite beobachten. 5-10 sehr ruhige Züge.
Zugmuster einarmig im Stehen von vorne beobachten. 5-10 sehr ruhige Züge.

Tag 2. (Training)
Beweglichkeitsübungen:
2 Durchgänge etwas intensiv.
Dehnen:
1 Durchgang - leicht
Stabiübungen:
Plankübung und Brücke. Pause zwischen den einzelnen Übungen 30-60 Sek. Ziel wären 2-3 Runden.
Beinschlagübungen:
Zur Erinnerung 1 x Beinpendeln 2 x 15 Sek. oder einmal Kraulboinschlag am Boden 1 x 30 Sek. Etwa 5 Minuten einarmige Kraultechnikübungen von Trainingsplan 3. (wie Tag 1)
Dehnen:
2 Durchgänge etwas intensiv.
TIPP: Alle Übungen kannst du im Video „Übungen“ anschauen!

Tag 3. (Kein Training)

www.koyawa.com

TRAININGSPLAN BEISPIELWOCHE