

## 9. Trainer sein ist super

Diese Woche dürft ihr jetzt selbst ran und Trainer sein. Entwerft eure eignes Schwimmtraining - aber Achtung nur Spielen zählt nicht. Beispiele für die Pläne findet ihr hier



Entwerft euer eigne Schwimmstunden inkl. Aufwärme, Technik, Schnelligkeit- und Ausdauerübungen.  
Hinweis: 1 Bahn hat 25m

Stundenziel: Streckentauchen / Tiefertauchen DRSA

Datum: 19.09 Trainer: T. Stachmaier

Material: Taucherbrille, Flossen, Slys

Zeit / Strecke	Übung	Ziel
3x 10	Einschwimmen	Aufwärmen
5min	Dehnen + Atemübungen	"Roterkommen"
15min	langsame Streckensteigerung	} langsames Steiger
	1. mit Slys Ring am Boden sitzen	
	2. -"- 10sek dann abstoßen	
	3. -"- so weit wie es geht	
10 Bahnen	Locher Rückenflüssenschwimmen	
10 Bahnen	Anschwimmen, 2m Tiefe Slys hochholen, Puppe zurüchtransp. mit Flossen	richtiges Abtauchen
2x	Staffel "Tauchring" o. Rettungsmittel je nachdem wie fit die Teilnehmer noch sind	Abschluss
1x	Rutschen	

2

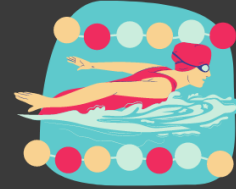
3

Und jetzt einen Wochenplan: Mit mind. 5 aktiven Tagen und mind. 1x Schwimmen, denkt an die Abwechslung und an die Erholung

# FITNESS- WORKOUT-PLAN

Mein Training für diese Woche

19.9 - 24.9.22



**MONTAG**

Schwimmen WW

**DIENSTAG**

„Pause“

**MITTWOCH**

mind. 5km Schneller  
Dauerlauf

**DONNERSTAG**

30min Yoga / Home workout  
locker

**FREITAG**

Schwimmen 30min

**SAMSTAG**

Dauerlauf locker

