

# Trainingsvorschlag Apnoe-Hallenbad 1 Stunde 25 m Becken

10 Min	Einschwimmen
4 Bahnen	Wellentauchen, jeweils 1 mal atmen, nach dem Auftauchen!
4 Bahnen	½ Bahn tauchen ½ Bahn schwimmen
2 Bahnen	Kraul
5 x 25 m	in Rückenlage tauchen (ohne Schnorchel) zurück a.d. Rücken
5 x 25 m	in Bauchlage tauchen zurück a.d. Rücken
2 Bahnen	Kraul
2 Bahnen	Hände in Vorhalte
4 x 25 m	ausgeatmet tauchen, zurück a.d. Rücken
2 Bahnen	Kraul
3 Bahnen	Hände in Vorhalte
50 m	Tauchen
4 Bahnen	Kraul
1 Bahn	Tauchen in 30 Sek. zurück a.d. Rücken
1 Bahn	Tauchen in 45 Sek.   "   "   "
1 Bahn	Tauchen in 60 Sek.   "   "   "
1 Bahn	Tauchen in 75 Sek.   "   "   "
1 Bahn	Tauchen in 90 Sek.   "   "   "
2 Bahnen	Kraul
2 Bahnen	Hände in Vorhalte
1 Bahn	tauchen ohne Flossen; mit den Füßen bis auf den Grund, dann nur mit dem Brustarmzug weiter
1 Bahn	15 Sek am Beckenrand den Kopf im Wasser halten, durchtauchen und am Beckenende wieder 15 Sek festhalten
5 Bahnen	Kraul