

# Trainingsvorschlag (2)

## Apnoe-Hallenbad

### 1 Stunde 25 m Becken

10 Min	Einschwimmen
1 Bahn 1 Bahn	½ Bahn tauchen auf dem Rücken, dann in Baulage weitertauchen zurück auf dem Rücken schwimmen, 4 x
2 Bahnen	Kraul
2 Bahnen	Schwimmen, nur Armzug Brust, Flossen ruhig halten
1 Bahn 1 Bahn	Tauchen ohne Flossen, nur mit Armzug zurück Kraul
2 Bahnen	Kraul
1 Bahn 1 Bahn	langsam Kraul sofort nach der Wende abtauchen und langsam zurück
2 Bahnen	Kraul
1 Bahn	linker Flügelmann taucht ab, der nächste bleibt in Flossenhöhe, der nächste ebenfalls, usw. bis die ganze Gruppe wie ein Dreieck tauchend unter Wasser ist
1 Bahn	zurück, rechter Flügelmann beginnt
2 Bahnen	Kraul
4 Bahnen	tauchen in Bauchlage, langsam, am Beckenende noch 5 Sek. unter Wasser bleiben
4 Bahnen	jeweils zurück auf dem Rücken
2 Bahnen 2 Bahnen	Kraul Hände in Vorhalte
2 Bahnen	50 m Streckentauchen
4 Bahnen	je 2 Kraul, je 2 Hände Vorhalte
1 ½ Bahnen	Partnertauchen, zwei tauchen gleichzeitig ab und bleiben auf „Tuchföhlung“ 1 Bahn längs, dann die Querbahn weitertauchen zurück zum Ausgangspunkt
2 ½ Bahnen 1 Beckenrunde	wie vorher, 1 Bahn längs, dann quer, dann wieder längs tauchen, mit Sicherung, je nach Beckengröße ca. 80-85 m
2 Bahnen	Kraul

Ende