

Trainingsvorschlag

Apnoe-Hallenbad

1 Stunde 25 m Becken

- 10 Min. Einschwimmen, Stil beliebig
- 1 Bahn tauchen, zurück auf dem Rücken (ohne Schnorchel)
- 1 Bahn tauchen, zu Beginn am Beckenrand 5 Sek. mit Kopf im Wasser
dann durchtauchen, am anderen Beckenrand wieder 5 Sek. u.W. bleiben
- 1 Bahn tauchen, je 10 Sek verweilen, zurück a. d. Rücken
- 1 Bahn tauchen, je 15 Sek verweilen, „
- 1 Bahn tauchen, je 20 Sek verweilen, „
- 1 Bahn tauchen, je 25 Sek verweilen, „
- 2 Bahnen kraulen
- 2 Bahnen Hände in der Vorhalte schwimmen
- 2 Bahnen tauchen, 50 m,
- 2 Bahnen schwimmen auf dem Rücken
- 2 Bahnen tauchen, 50 m, bei der Wende 5 Sek. verweilen dann weitertauchen
- 2 Bahnen tauchen, 50 m, bei der Wende 10 Sek. verweilen dann weitertauchen
- 2 Bahnen Kraul
- 2 Bahnen Hände in der Vorhalte
- 3 Bahnen tauchen mit Sicherung, evtl. noch weiter
- 5 Min. ausschwimmen