

# Trainingsvorschlag (4)

## Apnoe-Hallenbad

### 1 Stunde 25 m Becken

(Mit Schwimmbrett)

- 5-10 Min. Einschwimmen, Stil beliebig, Kraul ist am besten!
- 2 Bahnen Schwimmbrett mit gestreckten Armen vor sich halten, POWER geben!!
- 1 Bahn Brett unter den Schulter/Kopf, auf dem Rücken zurück
- 2 Bahn Brett mit gestreckten Armen vor sich Wellentauchen
- 1 Bahn auf dem Rücken, das Brett unter Kopf oder Schultern
- 1 Bahn 25 m Streckentauchen ohne Brett ohne Schnorchel
- 1 Bahn zurück auf dem Rücken
- 1 Bahn 25 m Streckentauchen mit Brett in der Vorhalte ohne Schnorchel
- 1 Bahn zurück ausruhen
- 1 Bahn Brett zwischen die Oberschenkel geklemmt, Brustzug schwimmen
- 1 Bahn Brett nach vorne, ausruhen
- 1 Bahn 2 Partner 1 Brett, jeder legt eine Hand auf das Brett, durchtauchen
- 1 Bahn zurück auf dem Rücken, gestreckte Arme, jeder eine Hand auf dem Brett
- 2 Bahnen Kraul mit Schnorchel
- 2 Bahnen Partner Eins hat zwei Bretter, Partner Zwei auf der anderen Seite, mit den beiden Brettern durchtauchen, der Partner übernimmt unter Wasser die Bretter und taucht damit zurück
- 2 Bahnen das gleiche umgekehrt, der Partner ohne Brett schwimmt zurück
- 2 Bahnen Kraul mit Schnorchel
- 2 Bahnen Hände in der Vorhalte, Luft holen
- 1 Bahn Wellentauchen, der Partner wird geschoben, flach abtauchen!!!
- 1 Bahn zurück langsam Kraul

- 1 Bahn Wellentauchen, Partner wechselt
- 1 Bahn Kraul langsam zurück, mit Schnorchel
- 1 Bahn 25 m mit dem Brett gestreckte Arme, auf dem Rücken durchtauchen, ohne Schnorchel
- 1 Bahn zurück zum Luftholen
- 2 Bahnen Kraul mit Schnorchel
- 2 Bahnen Hände in Vorhalte
- 1 Bahn Partner hat ein Brett, der andere Partner ohne Brett auf der anderen Seite, beide tauchen auf Kommando zugleich ab, Partner mit Brett taucht durch, der andere Partner übernimmt das Brett und taucht zurück, Partner 1 bleibt so lange unter Wasser, bis der Partner mit Brett auf der anderen Seite auftaucht
- 1 Bahn nach Erholungszeit Seiten wechseln und das Gleiche machen
- 2 Bahnen Hände in Vorhalte zum Ausruhen
- 2 Bahnen 50 m tauchen, mit Sicherung, dann wechseln
- 4 Bahnen Kraul

**Ende**