











Trainingsvorbereitung: Beispiel Schwimmen (Prävention)

Ausführung							
Vor dem Training nach 5' Herzkreislauf Aktivierung; wenig Zeit: Programm A oder B einzeln (Übungen von oben nach unten); mehr Zeit: A+B im Wechsel							
Inhalt		Faszien-Training	Sensomotorik-Training	Kräftigungs-Training	Koordinations-Training		
A	B	Beschreibung			Belastungsnormative		
					S	Da	P
		A: Massage Beinmuskulatur <ul style="list-style-type: none"> Möglichst alle muskulären Anteile durch kleine Bewegungen erfassen Warm-up: zügig rollen; Cool-Down: langsam rollen B: Massage Rücken <ul style="list-style-type: none"> Mit der Beinstreckung die gestreckten Arme nach vorne bringen 			1	10@	-
		A: Ausrollen gerade <ul style="list-style-type: none"> AP: Gesäß auf den Fersen; Oberkörper aufrecht Mit Unterarmen über die Rolle gleiten Vorne kurz die Schultern dehnen B: Ausrollen seitlich <ul style="list-style-type: none"> AP: aus dem Vierfüßlerstütz den Arm über die Rolle gleiten lassen Hand hinterher schauen EP: kurz halten 			1	10	-
		A: Achterkreisen <ul style="list-style-type: none"> Rolle/Medizinball von außen nach innen – erst um das Standbein, dann um das Schwungbein – k eisen lassen Variante: nach jeder WH den Medizinball gegen eine Wand werfen oder einem Partner zuwerfen B: Fußgelenksarbeit + Einbeinstände <ul style="list-style-type: none"> 3er-/5er Rhythmus Skippings + Einbeinstände Einbeinstände kurz stabilisieren Variante: Medizinball gegen Wand werfen oder Partner zuwerfen 			1-2	10@	60"
		A: Klappmesser <ul style="list-style-type: none"> AP: Arme gestreckt am Boden EP: abwechselnd re/li Bein strecken und gleichzeitig mit dem Oberkörper nach oben kommen Mit der Rolle den Fuß berühren B: Latziehen <ul style="list-style-type: none"> AP: Arme gestreckt; Oberkörper leicht anheben 2 Gummibänder oder Gymstick maximal nach unten ziehen Alternativ: Schwimmzug mit Gummiband aus der Rumpfbeugeposition 			1-2	10@	60"
		A: Fitnessstab Rückposition Überkopfkniebeuge <ul style="list-style-type: none"> AP: Beine gebeugt; Stab vor der Brust EP: Beine strecken + Arme maximal nach oben strecken Alternativ: Schrittstellung B: Fitnessstab Frontposition Brustziehen + Ausfallschritt <ul style="list-style-type: none"> AP: Schrittstellung + Arme gestreckt EP: Kniebeugung + Stab zur Brust ziehen 1. S.: Kraftbetont; 2. S.: frequenzbetont 			1-2	10@	60"
		A: Sprung ABC Kastenaufsprung <ul style="list-style-type: none"> Aus der Hockposition auf einen Kasten springen Nach der Landung den Körper strecken Variante: einbeinig B: Fitnessstab Frontposition Wechselsprünge + Paddelbewegung <ul style="list-style-type: none"> Je eine Serie die Paddelbewegung re und li neben dem Körper ausführen 			1-2	5@	60"

AP=Ausgangsposition; EP=Endposition; S=Serien; Da=Dauer/Wiederholungen/Strecke; P=Pause; @=beide Seiten; ' = Minute; " = Sekunden