

# Berliner Schwimmteam e.V.

## Krafitraining / Kraftausdauer

- 1 Übungsrunde mit **8 Übungen** // als Kreistraining 3-4 Runden **oder** jede Übung 2-4x hintereinander und dann zur nächsten Übung (Stationstraining)
  - **Übungszeit:** **mindestens 15-50x** je Übung // **Pause:** **0sek. – 45sek.** zw. jeder Übung
  - **Kriterium:**
    - die jeweiligen Übungen möglichst gleichmäßig ausführen
    - **Atmung anpassen: ausatmen bei der Anstrengung** (Liegestütze: hochdrücken, Kniebeuge: Streckung, Crunch: beim aufrollen)
- ➔ Wir wollen **gegen die Ermüdung der Muskeln kämpfen** und gleichzeitig die Bewegungen so genau / exakt wie möglich ausführen (hohe Qualität bei steigender Belastung)
- ➔ Wer Tipps braucht – meldet euch bei euren Trainern 😊

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
<p>1.</p> <p>Liegestütze/ Push Up</p> <p>Bsp.: 20x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>➤ Brust zwischen den Armen / Händen</li> <li>➤ Finger zeigen nach vorn</li> <li>➤ Beine-Becken-Rücken in einer Linie halten</li> <li>➤ Ablassen /beugen der Arme im Ellenbogengelenk (Brust zw. Händen)</li> </ul>
<p>2.</p> <p>Kniebeugen/ Squat</p> <p>Bsp.: 20x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kniewinkel etwas über oder unter 90Grad</li> <li>➤ aufrechter Rücken (Blick nach vorn)</li> <li>➤ <b>Füße immer flach</b> auf dem Boden</li> <li>➤ Beine beugen +Arme heben</li> <li>➤ Beine strecken +Arme senken</li> </ul>
<p>3.</p> <p>Streamline - wippendes ausheben (ausheben in Bauchlage)</p> <p>Bsp.: 30-50x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kopf-bis-Fuß-Spannung</li> <li>➤ Arme+Beine gestreckt</li> <li>➤ Arme neben/über Ohren</li> <li>➤ Beine zusammen+Füße gestreckt</li> <li>➤ ausheben+ausatmen-senken+einatmen</li> </ul>

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
<p>4.</p> <p>Crunches (kleine Rumpfbeuge liegend)</p> <p style="color: blue;">Bsp.: 30-50x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kinn zur Brust (Kopf einrollen)</li> <li>➤ Bauchspannung (keine Schmerzen im Rücken!)</li> <li>➤ ruhig atmen</li> <li>➤ Füße angestellt (Zehen zur Decke)</li> <li>➤ Knie etwas mehr als 90Grad</li> </ul>
<p>5.</p> <p>Froschsprünge / Hockstretksprung („Kniebeuge-Sprünge aka (Squatjumps)</p> <p style="color: blue;">Bsp.: 15-20x</p>	<p style="text-align: center;">&lt;- &lt;- &lt;- &lt;- &lt;- &lt;- &lt;- &lt;-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ auf der Stelle (Hockstretksprung) oder vorwärts (Froschsprung)</li> <li>➤ rhythmisch springen</li> <li>➤ Schwungbewegungen mit den Armen</li> <li>➤ einfedern / „einfangen“ beim landen</li> </ul>
<p>6.</p> <p>Klimmzug/ Pull Up oder Rudern mit Gummiband o. Handtuch (Partner als Widerstand)</p> <p style="color: blue;">Bsp.: (6/8)10-20x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Füße zusammen</li> <li>➤ Körper in einer Linie halten</li> <li>➤ Griff ist schulterbreit o. etwas breiter</li> <li>➤ Griff: Hand schließt vollständig</li> <li>➤ Partner oder Band als Unterstützung</li> <li>➤ Klimmzug im Schräghang</li> </ul>
<p>7.</p> <p>Burpees</p> <p style="color: blue;">Bsp.: 10-20x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ stehen+vorn runterbeugen+Hände auf Boden</li> <li>➤ Füße springen zurück – landen in Liegestützpos.</li> <li>➤ Liegestütz ausführen</li> <li>➤ Beine springen wieder unter Körper</li> <li>➤ Hockstretksprung</li> </ul>
<p>8.</p> <p>Ausfallschritt links / rechts wechselseitig (Lunges)</p> <p style="color: blue;">Bsp.: 16-30x</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vorderes Bein: Fuß setzt flach auf, Knie schiebt NICHT über Fußspitze</li> <li>➤ Aufrechten Rücken halten (Stabilhilfe: Ball o. Gegenstand vor Brust halten)</li> <li>➤ Hinteres Bein: Knie ist etwas hinter der Hüfte (nicht in Achilleshne schieben)</li> </ul>

# Berliner Schwimmteam e.V.

