

## Vorschlag für ein BST-Heim-Training

Liebe Schwimmfamilie, hier geben wir euch **ein paar Beispiele**, wie ihr aus den bisherigen Trainingsplänen eine **komplette Trainingseinheit zusammenbauen** könnt. Wir bieten euch verschiedene Varianten an, je nachdem welcher Schwerpunkt, welches Trainingsziel erreicht werden soll. Nehmt euch pro Tag ein Ziel vor bzw. folgende Prinzipien verfolgen:

- **von einfachen Übungen zu schwereren steigern**
- zuerst niedrige Intensität (Belastung, Anstrengung), also wenige Wiederholungen bzw. kurze Beübungszeit hin zu mehr Wiederholungen und längerer Beübungszeit
- fangt mit längeren Pausen an und reduziert erst die Erholungszeit, wenn ihr die Übungsausführung sicher beherrscht.
  - ➔ Achtung: **Qualität vor Quantität**

**Falls ihr dazu FRAGEN habt, meldet euch bei euren TRAINERN**

### Variante 1 – allgemeine Fitness mit koordinativem Anspruch

- ihr startet eure Trainingseinheit am besten mit einem **10min.-Lauf (Rollstuhl-Fahrt, Rad fahren, Seilspringen, ...)**, ganz locker und ruhig – **Erwärmung**
  - nun startet ihr ins eigentliche Training mit dem **MobilityFlow für ca. 15-20min.**, einfach das **Video** nachturnen so gut ihr könnt, dies soll euch lockern, beweglicher machen und den ersten Schweißtropfen produzieren 😊 – **Übergang Erwärmung-Hauptteil**
  - nun steigt ihr in den **Hauptteil** ein „**allgemeine Fitness mit koordinativem Anspruch**“
    - **1. Runde: einfachsten Stufen** aus dem Trainingsplan üben
      - **jede Übung 2x** hintereinander, dann zur nächsten Übung
        - **10** Wiederholungen bzw. **30sek.** Übungszeit – **1min.** Pause
    - **2. Runde: einfachsten Stufen** aus dem Trainingsplan üben
      - **jede Übung 2x** hintereinander, dann zur nächsten Übung
        - **10** Wiederholungen bzw. **45sek.** Übungszeit – **45sek.** Pause
- ODER**
- **3-4x Runden: einfachsten (mittlere, schwere) Stufen** aus dem Trainingsplan üben
    - **Von Übung zu Übung** (jede Übung 1x und dann die nächste)
      - **10** Wiederholungen bzw. **30sek.** Übungszeit – **1min.** Pause
- ODER**
- Fortgeschrittene
- **3-4x Runden** mit jeweils schwierigster Stufe (die ihr sicher beherrscht!) aus Trainingsplan
    - **Von Übung zu Übung** (jede Übung 1x und dann die nächste)
      - **15** Wiederholungen bzw. **45sek.** Übungszeit – **30sek.** Pause
        - ➔ Hier müssen die **ÜBUNGEN SICHER BEHERRSCHT** werden, da die längere Beübungszeit und die kürzeren Pausen schneller zur Ermüdung / Kraftverlust führen
- Den **Schlussenteil** bildet immer ein **CoolDown** bzw. Abwärmen / runterfahren
  - **5-10min. auslaufen** / lockern
  - für **10-20min.** die **Dehnungsroutine machen**, es müssen nicht immer alle Dehnungen gemacht werden

**Fertig** 😊