

Körperkräftigung vor jeder Schwimmeinheit / während der Trockeneinheit und in den Ferien

1 Satz = 15 Dips (Rückwärts – Liegestütze / Füße hoch gelegt)
30 Sit-ups
20 Liegestütze
5 Klimmzüge
10 Hocksprünge

**+ 3x in der Woche
Laufen
(30 bis 45 Min. !)**

Woche 1 und 2 /

Start: mit 3 Sätzen pro Einheit!

Innerhalb des Satzes besteht die Pause nur aus dem Wechsel zur nächsten Station / Übung.
Nach jedem Satz eine Minute Pause zum Dehnen und Lockern.

Woche 3, 4 und 5 /

1 Satz wie oben, aber 4 Sätze!

Woche 6 und 7 /

1 Satz wie folgend, aber 4 Sätze!

NEU: 1 Satz = 20 Dips
40 Sit-ups
25 Liegestütze
8 Klimmzüge
12 Hocksprünge

**Denkt daran:
Wer aufgehört hat, besser
zu werden,
hat aufgehört, gut zu sein!**

Woche 8 und 9 /

1 Satz wie oben, aber 5 Sätze!

Woche 10 und 11 /

1 Satz wie folgend, aber 4 Sätze!

NEU: 1 Satz = 25 Dips
50 Sit-ups
30 Liegestütze
10 Klimmzüge
15 Hocksprünge

Woche 12, 13 und 14 /

1 Satz siehe oben, aber 3 Sätze!

Woche 15 und 16 /

1 Satz siehe oben, aber 4 Sätze!

Anschließend werden wir die Kraft erhalten, indem wir den Satzinhalt wieder verkleinern.

