

SCHWIMMEN

KRAULBEINSCHLAG

- Sorgt für eine stabile Wasserlage
- Trainiert man am besten mit einem Brett
- Gibt die Möglichkeit, an der Atemtechnik zu arbeiten
- Achtet auf überstreckte Füße

ÜBUNGEN:

Beine Serien:

- 4 - 8 x 50 m Kraul Beine mit Brett
- 6 - 8 x 75 m: 25 m Kraul Beine + 50 m Kraul
- Kraul Beine Pyramide mit Brett:
100 - 75 - 50 - 25

SCULLING

- Mit geraden und/oder mit angewinkelten Armen durchführen
- Kopf guckt runter zum Grund
- Leichter Kraulbeinschlag
- Schult das Wassergefühl

ÜBUNG:

- 2 - 4 x 25 m Sculling + 25 m Kraul

KONTRASTÜBUNGEN

- Kraul mit Faust und Kraul mit extrem geöffneten Händen
- Schult die Ellenbogenvorhalte

ÜBUNGEN:

- 2 x 25 m Kraul mit Füßen + 25 m Kraul oder
- 10 Züge mit Fäusten, danach 10 Züge mit bewusst offenen Händen und 20 Züge Kraul normal

PROJEKT TRIATHLON TEIL 1

KURZFLOSSEN

- Stabilisieren die Wasserlage
- Trainieren den Kraulbeinschlag
- Ihr werdet schneller, stabiler und könnt euch besser auf die Atmung konzentrieren

ÜBUNGEN:

- 25 - 50 m Kraul Abschlag und 25 - 50 m Kraul
- 25 m einarmig links und 25 m einarmig rechts (passiver Arm ist vorne)
- 25 m einarmig links und 25 m einarmig rechts (passiver Arm ist hinten)

ZUGSEILTRAINING

- Trainiert eure schwimmspezifische Muskulatur
- Auf „hohen Ellenbogen“ achten
- Oberarm bleibt fixiert
- Der Abdruck nach hinten wird dynamisch ausgeführt

ÜBUNGEN:

- 3 - 5 x 30 - 40 Züge
- Delfinschwimmen: Mit beiden Armen gleichzeitig ziehen
- Kraulschwimmen: Beide Arme ziehen im Wechsel



RADFAHREN

SATTELHÖHE

- Die richtige Sattelhöhe berechnen:

FORMEL:
 Beininnenlänge (cm) x 0,883 = Sattelhöhe (ab
 Mitte des Tretlagers)

SITZPOSITION

Zeitfahrrad:

- Ihr seid schneller, Position ist aerodynamisch aber etwas unbequemer und beansprucht die Halsmuskulatur sehr
- Der Winkel zwischen Oberkörper und Hüftbeuger sollte möglichst groß sein
- Oberkörper und Arme sollten einen Winkel von 90° bis 100° Grad zwischen aufweisen

Renntad:

- Durch das aufrechte Sitzen ist die Position bequemer
- Entscheidend: Oberkörper und Arme im entsprechenden Winkel (90° Grad)

ZEITFAHRRAD:
 Oberkörper und Arme im 90° - bis
 100° -Winkel

RENNRAD:
 Oberkörper und Arme im 90°-Winkel