

Tele Zugseil – Montag, 07.06.2021



für alle gleich	Einsteigerprogramm (ohne Vorerfahrung)
<u>Armkreisen</u> 2*[20* links / 20* rechts]	Videos zur Ausführung findest du im internen Bereich auf swimcademy.com
<u>Athletik/Kraft</u> <i>„Könnt ihr hier oder nach der Druckphase machen“</i> 4* 10-30 Liegestütze rücklings 2* 30-60s Handgelenksübung 2* 20 Wdh. Innenrotation 2* 20 Wdh. Außenrotation (2* jede Seite)	<u>Programm</u> <u>Zugphase</u> 4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel. <u>Gesamt (nur Gleichzug)</u> 4-8*20 Wdh. extrem sauber P1:00 → Kontrollpunkt <u>Druckphase (beide Arme parallel)</u> 4*10-20s @1:00
<u>Cool Down / Beweglichkeit</u> ca. 10 min. Dehnung / Beweglichkeit für Schulter	bei Fragen, einfach melden

	Anfänger	Fortgeschrittene	Pros
Zugphase einarmig	4*15 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.	4*15 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.	4*15 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.
Gesamt Gleichzug	<u>Gleichzug</u> 4*20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt 4*1:30 @2:30 (Frq. 35) SP 2:00 4*1:00 @1:30 (Frq. 35-40) SP 1:00 4*0:30 @0:45 (Fr. 40+)	<u>Gleichzug</u> 4*20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt 4*1:45 @2:30 (Frq. 35) SP 2:00 4*1:15 @1:45 (Frq. 35-40) SP 1:00 4*0:45 @1:00 (Fr. 40+)	<u>Gleichzug</u> 4*20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt 4*2:00 @2:30 (Frq. 35) SP 2:00 4*1:30 @2:00 (Frq. 35-40) SP 1:00 4*1:00 @1:15 (Fr. 40+)
Druckphase Gleichzug	4*20s @1:00	4*25s @1:00	4*30s @1:00