

# Tele Zugseil – Montag, 12.04.2021



<b>für alle gleich</b>	<b>Einsteigerprogramm</b> (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> „Könnt ihr hier oder nach der Druckphase machen“ 4* 10-30 Liegestütze rücklings 2* 30-60s Handgelenksübung 2* 20 Wdh. Innenrotation 2* 20 Wdh. Außenrotation (2* jede Seite)	<b>Programm</b> <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 <i>einarmig</i>	4*15 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.	4*12 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.	4*10 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.
Gesamt <i>Wechselzug/Gleichzug</i>	<u>Wechselzug</u> 4*30s_ → extrem sauber @1:30 evtl. Abschlag – Fokus auf antsellen!  <u>Gleichzug</u> 20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt  4*20s hart @1:00  4*45s @1:30 Zielfrequenz 35-40	<u>Wechselzug</u> 4*45s_ → extrem sauber @1:30 evtl. Abschlag – Fokus auf antsellen!  <u>Gleichzug</u> 20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt  4*20s hart @1:00  4*1:15 @2:15 Zielfrequenz 35-40	<u>Wechselzug</u> 4*60s_ → extrem sauber @1:30  <u>Gleichzug</u> 20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt  4*20s hart @1:00  4*1:45 @3:00 Zielfrequenz 35-45
Druckphase <i>Gleichzug</i>	4*20s @1:00	4*25s @1:00	4*30s @1:00