

Tele Zugseil – Montag, 31.05.2021



Empfehlung	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> „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)	Programm <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*15 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.	4*15 Wdh. (2* je Seite) P beliebig.
Gesamt <i>Gleichzug</i>	<u>Gleichzug</u> 4*20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt 12*0:45 @1:30 4* ruhig, 4* Frq., 4* hart	<u>Gleichzug</u> 4*20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt 12*0:55 @1:30 4* ruhig, 4* Frq., 4* hart	<u>Gleichzug</u> 4*20 Wdh. P beliebig extrem sauber → Kontrollpunkt 12*1:05 @1:30 4* ruhig, 4* Frq., 4* hart
Druckphase <i>Gleichzug</i>	2*20s P20s 30s P20s 2*20s P20s 40s	2*20s P20s 40s P20s 2*20s P20s 40s	2*30s P20s 40s P20s 2*30s P20s 40s