

Beispielserien für “Stretch-Cords”

[N] x
20-30“ Sc (mit Zugseil)
Anschließend Seil lösen
(freier Start) 3-4 Zyklen GSA → Max!
beliebig locker zurück

[N] x
2x15“ GSA (mit Zugseil)
1x20-25m GSA (ohne Zugseil)
beliebig locker zurück
Fokus: perfekte Technik!

[N] x
15“ Sc (iW) unter Wasser Armzug mit leichtem Wechselbeinschlag
Übergang in KrGL (Widerstand langsam reduzieren bis 12.5m)
Sc Bewegungen gehen langsam in einen Kr-Armzug (von klein zu groß) über

Wichtig: Zugseil während dessen auf Spannung halten

[N] x
5x (mit Zugseil) iW
Abstoß/Streamline ca. 5“ Be → Max!
1x25m GSA (ohne Zugseil)
Fokus: Beinarbeit

[N] x
2x ± 30“ Be (mit Zugseil)
1x25m GSA (ohne Zugseil)
Fokus: Beinarbeit
1x25m beliebig locker zurück

[N] x
1x WdH (mit Zugseil)
1x Start v.o. 25m GSA → Max!

[N] x
2x GSA → paar Zyklen (mit Zugseil)
Fokus: kontrollierte Belastung
1x 6 Zyklen GSA (ohne Zugseil)

[N] x
3x 3-5“ Kicks mit (Mini-Zugseil) P15“
(passive Pause)
1x Start (v.o.) 15m GSA → Max!

[N] x
15m GSA → Max! (mit Widerstand)
(passive Pause 2')
25m GSA → Max! (ohne Widerstand)
(passive Pause 3')
25m GSA → Supramax (mit Stretch
Cords)
(passive Pause 3-4')
25-50m GSA → Max!
(passive Pause 5')

[N] x
[N] x GSA → Max! (mit Zugseil)
(passive Pause)
1x Start (v.o.) 15m GSA → Max!

Beispielserien für “Drag Socks”

[N] x
4x DBT (mit Drag Socks)
4x DBT (ohne Drag Socks)
2x50 GSA | Fokus: Tauchphase

[N] x
4x25 GSA (mit Drag Socks)
1x25 GSA All-Out! (ohne Drag Socks)
1x25 beliebig locker zurück

[N] x
4x vertical-Jump-Kicks
xx“ vertical Be
(passive Pause)
12.5m GSA

[N] x
5x vertical-Jump-Kicks
8“ vertical-Kicks (Streamline)
50 beliebig locker
10-15m DBT Max

[N] x

1) Wall-Kicks
2) Diving-Kicks
3) Vertical Jump-Kicks
4) Kicks back to Wall

[V1] 5 Kicks mit Drag Socks
[V2] 8 Kicks ohne Drag Socks

[N] x

1x25m Dolphin-Kicks on Back
1x15m Dolphin-Kicks under Water

(jeweils mit Drag Socks & Floßen)

Beispielserien für “Bremsschirm”

[N] x

3x DBT (mit Bremsschirm)
3x DBT (ohne Bremsschirm)
+ 3-4 Zyklen GSA → Max!

[N] x

1x25m GSA (mit Bremschirm)
1x25m Start (v.o.) GSA → Max!
1x25m beliebig locker

Turn-Over 1

[N] x
2x 12.5m Abstoß (Streamline) +1-2 Kicks (mit Bremsschirm)
„Turn → Bremsschirm los lassen“
12.5m GSA (back to Wall)

Turn-Over 2

[N] x
2x 12.5m Abstoß (Streamline) +1-2 Kicks (**mit** Bremsschirm)
„Turn → Bremsschirm los lassen“
12.5m Kicks (back to Wall)
1x 12.5m Abstoß (Streamline) +1-2 Kicks (**ohne** Bremsschirm)
12.5m Kicks (back to Wall)

[V1] ohne Floßen @ 1'15“
[V2] mit Floßen @ 1'