

# INHALT

Vorwort	06	<b>ANATOMIE DER SCHWIMM-STILE</b>	44	<b>KRAFT-ÜBUNGEN</b>	66
<b>SCHWIMMEN UND PHYSIOLOGIE</b>	08	Freistil		Einführung in die Übungen	<b>68</b>
Wie wir schwimmen	10	Rückenschwimmen		<b>ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER</b>	72
Sich durchs Wasser bewegen	12	Brustschwimmen		54 Klassischer Liegestütz	<b>74</b>
Freiwasserschwimmen	18	Schmetterling		58 Varianten	<b>76</b>
Muskelanatomie eines Schwimmers	20	Seitenschwimmen		62 Trizeps-Dip	<b>78</b>
Wie Muskeln arbeiten	26			62 Trizepsdrücken	<b>80</b>
Energie für die Muskelarbeit	28			72 Kurzhantel-Bankdrücken	<b>82</b>
Physische Anpassungen	30			72 Varianten	<b>84</b>
Nahrung und Flüssigkeit	34			76 Landminenpresse	<b>86</b>
Bewegung kontrollieren	36			76 Kurzhantel-Schulterpresse	<b>88</b>
Neurologie der Bewegung	38			80 Kurzhantel-Seitheben	<b>90</b>
Erholung, Schlaf und zirkadianer Rhythmus	40			84 Klimmzug	<b>92</b>
Erfolgsdenken	42			84 Latzug	<b>94</b>
				88 Rudern im Sitzen	<b>96</b>
				88 Varianten	<b>98</b>
				92 Face Pull	<b>100</b>
				92 Reverse Fly mit Kurzhanteln	<b>102</b>
				96 Bizepscurl mit Kurzhanteln	<b>104</b>

## **ÜBUNGEN FÜR DEN CORE**

Seitstütz mit Rotation

Stütz mit Armheben  
Varianten

V-up

Sit-up  
Varianten

Press-out im Knie

Hohlkörper-Haltung

Kraulbeinschlag

Russischer Twist  
mit Medizinball

## **ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER**

Squat  
Varianten

Klassisches Kreuzheben  
Varianten

Ausfallschritt  
Varianten

Beckenlift  
Varianten

**108** Beckenlift mit Langhantel

**110** Nordic Hamstring Curl

**112** Varianten

**114** Wandsitz

**116**

## **ÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER**

**120** Burpee

**124** Squat Jump

Weite Jumps

**126** Reißen

Varianten

Thruster

128 Medizinball schleudern

**130** Varianten

**132** Box Jump

**134** Einbeinig springen

**136** Superman im Seitenwechsel

**138**

**140**

**142**

**144**

**146**

**148**

**150**

**152**

## **ERFOLGREICH TRAINIEREN**

**180**

Elemente des Trainings

**182**

Farbsystem und Race-Pace-  
Training

**186**

Die Trainingsprogramme

**194**

Einstieg

**196**

Fortgeschritten

**199**

Leistungsschwimmen

50/100/200 m

**202**

Trainingsprogramme für  
3–5 km

**205**

Register

**208**

Bibliografie

**219**

Über den Autor

**222**

Dank

**223**