

INHALT

So wendest du die Übungsreihen an	10
Die fünf Grundprinzipien eines wirkungsvollen Trainings	14

TEIL I DIE TRAININGSEINHEITEN 19

PHASE 1 Grundlagen auffrischen	20
PHASE 2 Das Tempo steuern	40
PHASE 3 Die Schwimmzüge mitzählen	56
PHASE 4 Anwendung der V1	74
PHASE 5 Deinen Fortschritt automatisieren	90
PHASE 6 Schnell und effizient schwimmen – Tempo V2	110
PHASE 7 Vorbereitung eines Versuchs im offenen Gewässer	132
PHASE 8 Vorbereitung eines 50-Meter-Wettkampfes	156

TEIL 2 DIE ÜBUNGEN 181

Die fünf Säulen der Effizienz	182
-------------------------------------	-----

KRAULEN 187

ÜBUNG 1 Schwimmen mit Mittelschnorchel	187
ÜBUNG 2 Beinschläge mit gegengleichen Armen	188
ÜBUNG 3 Pull Buoy zwischen den Knöcheln	189
ÜBUNG 4 Schwimmbrett zwischen den Knien	190
ÜBUNG 5 Oberschenkel antippen	191
ÜBUNG 6 Verzögertes Kraulen	192
ÜBUNG 7 Einarmig Kraulen mit Atmung zur Gegenseite	193
ÜBUNG 8 Kraulen wie ein kleiner Hund	194
ÜBUNG 9 Mit Schwimmpaddeln kraulen	195
ÜBUNG 10 Fünf Armzüge und Stopp	196
ÜBUNG 11 Finger an der Wasseroberfläche	197
ÜBUNG 12 Beinschläge mit den Armen am Körper	198
ÜBUNG 13 Orientierungskraulen	199
Welche Übungen für welche Schwimmer?	200

BRUSTSCHWIMMEN 202

ÜBUNG 1 Rückenschwimmen mit Beinschlag und Kontakt	202
ÜBUNG 2 Rückenschwimmen mit Brustbeinschlag	203

ÜBUNG 3	Brust mit Pull Buoy	204
ÜBUNG 4	Brustbeinschlag in vertikaler Position	205
ÜBUNG 5	50 Prozent Gleitphase	206
ÜBUNG 6	Doppelte Gleitphase	208
ÜBUNG 7	Die Gleitphase in die Länge ziehen	209
ÜBUNG 8	Abstoß mit den Armen nach außen und vollständiger Zug	210
ÜBUNG 9	Schwimmpaddel auf Höhe der Finger	211
ÜBUNG 10	Brust-Armschläge und Kraul-Beinschläge	212
ÜBUNG 11	Zwischenstopp	213
	Welche Übungen für welche Schwimmer?	215

RÜCKENSCHWIMMEN 216

ÜBUNG 1	Beinschläge mit Schwimmflossen	216
ÜBUNG 2	Beinschläge mit Körperrotation	217
ÜBUNG 3	Beinschläge mit gegengleichen Armen	218
ÜBUNG 4	Rückenschwimmen mit beiden Armen	219
ÜBUNG 5	Rückenschwimmen mit Innehalten	220
ÜBUNG 6	Rückenschwimmen mit einem Arm	221
ÜBUNG 7	Pull Buoy zwischen den Knöcheln	222
ÜBUNG 8	Schwimmbrett zwischen den Knieen	223
	Welche Übungen für welche Schwimmer?	224

SCHMETTERLINGSSCHWIMMEN 226

ÜBUNG 1	Wellenbewegungen	226
ÜBUNG 2	Wellenbewegungen mit den Armen nach hinten	228
ÜBUNG 3	Schmetterling mit Armrückführung unter Wasser	229
ÜBUNG 4	Schmetterlingsschwimmen mit einem Arm	230
ÜBUNG 5	Drei Wellenbewegungen für eine Armbewegung	231
ÜBUNG 6	Wellenbewegungen in senkrechter Position	232
ÜBUNG 7	Zwei Züge und Stopp	233
	Welche Übungen für welche Schwimmer?	234

ANHANG 237

Übersicht V1	238
Übersicht V2	239
Der Score-Test	240
Glossar	244
Quellen	247
Danksagung	248
Über den Autor	249