Athletik – Circuittrainings: Schwimmen – Kraft (16-20 Jahre)

Ein Circuit-Training mit Jugendlichen wird im Verlaufe der Saison idealerweise gesteigert (von 30 auf 60 Min.). Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten die Übungen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden: statisch, dynamisch, spezifisch.

Circuittraining: Schwimmen – Kraft (16-20 Jahre) (pdf)

Quelle: Remco Hitzert, J+S-Experte Schwimmen, Trainer Swiss Olympic und Physiotherapeut, Natascha Pinchetti-Justin, J+S-Fachleiterin Schwimmen (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO