

# Wasserball – Rahmentrainingsplan: Schwimmtechniken – 1/1 hoch

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.2 – Schwimmtechniken – Übung 4.

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.2 – Schwimmtechniken – Übung 4.

---

Quelle: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Akteure: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**