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.

Download

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

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten (bis 120 Minuten) Alter: 16–20 Jahre alt
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Schwimmbad

Lernziele

- Rumpfstabilität und Grundlagekraft verbessern

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO