

# Multisportevents – Schwimmen: Swim and Hike

Bei dieser Intervallmethode wird durch hohe Intensität die Bewegungseffizienz geschult. Eine Bahn schwimmen, dann am Rand zurück zum Startblock gehen.

Es wird jeweils eine Bahnlänge bei maximalem Tempo geschwommen, dann wird das Becken verlassen und am Rand gemütlich zurückgegangen. 5 × wiederholen.



## Variation

In der Pause wird zum Startblock zurückgegangen und dort gewartet, bis eine vorgegebene Pulsfrequenz erreicht ist (z. B. 120 Schläge/Min).

**Bemerkung:** Besonders in Hallenbädern auf den rutschigen Boden hinweisen!

---

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**