

# Ausdauer – Schwimmen: Mehr als Kacheln zählen

Dieses Hilfsmittel bietet sechs Übungen zum Training der Ausdauer im Schwimmen. Unterteilt sind die Übungen in zwei Vorbereitungsphasen und eine Wettkampfphase.



## Mehr als Kacheln zählen

---

Quelle: mobilepraxis 30/2007, François Willen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**