

Athletik – Circuittrainings: Schwimmen – Kraft (11-15 Jahre)

Dieses Krafttraining mit Jugendlichen konzentriert sich auf die Rumpfstabilisation und auf die Arme. Dynamische und statische Übungen werden alternierend mit aktiven Pausen durchgeführt.



[Circuittraining: Schwimmen – Kraft \(11-15 Jahre\)](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO