

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.



Download

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

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 11-15 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Schwimmbad

Lernziele

- Rumpfstabilität verbessern und Verletzungen vorbeugen

Quelle: Remco Hitzert, J+S-Experte 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