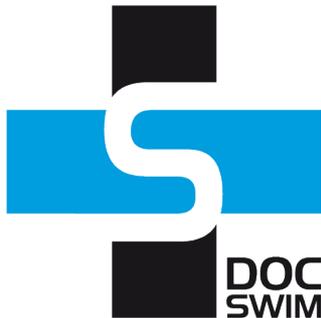


DOC SWIM : Movement Preps Trainingsplan 104



Ein Trainingsplan von Holger Lüning und Thomas Gärtner für DOCSWIM.DE

Ergänzende Informationen zum Trainingsplan 104. Zur besseren Veranschaulichung bitte auf das Youtube-Video im DOC-SWIM-Kanal klicken.

Übung 1 / Trainingsplan 104: „Handwalk“

Ziele:

- Verbesserung der Flexibilität im Bereich der Oberschenkel-Rückseite und des Rumpfes
- Verbesserung der Schulter- und Rumpfstabilität

Durchführung:

- ASTE: Hüft- bis Schulterbreiter Stand
- Nach vorne beugen bis Fingerspitzen (Handflächen) den Boden berühren. (notfalls die Knie schon leicht beugen)
- Mit den Händen, bis kurz bevor die Fersen den Boden verlassen, nach vorne laufen - hier einen Moment verharren um die Waden zu dehnen. Im Anschluss mit den Händen weiter laufen bis die Liegestützposition erreicht ist.
- Ggfs. einen Liegestütz
- Aus der Liegestützposition mit kleinen Schritten und gestreckten Knien wieder nach vorne laufen bis die Ausgangsposition erreicht ist.

Wiederholung/Dauer:

2-3 den oben beschriebenen Ablauf wiederholen

„Das solltest du spüren“:

- Dehnung im Bereich der Oberschenkel-Rückseite und der Waden
- Aktivität der Schulter- und Rumpfmuskulatur

WICHTIG / „Darauf solltest du achten“:

- Rumpfkontrolle bzw. langsame/kontrollierte Ausführung
- Spurbreite beim nach vorne laufen einhalten (hüft- bis schulterbreiter Abstand zwischen den Füßen)

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE



Übung 2 / Trainingsplan 104: „Full Body Workout“

Zur Veranschaulichung bitten wir das Video anzuschauen, da es sich hier um eine komplexe Kombination verschiedener Übungen handelt.

Übung 3 / Trainingsplan 104: „Sumo Squat-To-Stand“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand (evtl. etwas breiter)

Durchführung:

- Fußspitzen (je nach Beweglichkeit auch am Sprunggelenk) greifen
Beine möglichst gestreckt halten (a)
= Dehnung Oberschenkel-Rückseite und Rückenstrecker
- langsam und kontrolliert so weit wie möglich nach hinten unten absetzen
(Fersen bleiben auf dem Boden) (b)
- leichter Druck mit den Ellenbogen nach außen gegen die Knie-Innenseite
- Zurück zur Ausgangsposition – Hände bleiben immer unten

„Das solltest du dabei spüren“:

- DEHNUNG auf der Oberschenkel-Rückseite (ischicrurale und gluteale Muskulatur) und ggfs. der Leiste

Wiederholung/Dauer:

5-10x – jeweilige Endposition 1-2sec halten

Auf Bewegungsqualität achten – Qualität vor Quantität

WICHTIG:

- Die Fersen sollen in der „Sitzposition“ auf dem Boden bleiben. Ist dies nicht möglich, ggfs. mit Hantelscheibe etc. unterlagern.

Übung 4 / Trainingsplan 104: „Hip Crossover“

Ziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit im Rumpf
- Aktivierung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Arme 90° vom Rumpf weggestreckt
- Beine mit 90° Knie- und Hüftbeugung anwinkeln bzw. abheben

Wiederholung/Dauer:

2-3 Sätze je 5x kontrolliert im Wechsel nach rechts und links „abkippen“

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der vorderen Rumpfmuskulatur
- leichtes Dehngefühl im Rumpf und ggfs. der Brustmuskulatur

WICHTIG / „Darauf solltest du achten“:

- Rumpfkontrolle bzw. langsame/kontrollierte Ausführung
- Unterschenkel immer parallel zum Boden
- Hände/Arme auf dem Boden fixieren
- Winkeleinstellung von Knie und Hüfte während der Ausführung halten
-

**SCHWIMMCAMPS
AUF TENERIFFA**



WWW.T3-TRAINING.DE

Übung 5 / Trainingsplan 104: „Crab Reach“ Movement Prep Brücke

Durchführung/Ausgangsstellung:

ASTE: Sitz

- Platzierung der Füße hüft- bis schulterbreit.
Fersen eine bis eineinhalb Fußlängen weg vom Gesäß (in der Endposition sollen die Knie über dem Sprunggelenk stehen).
- Die Hände werden unter den Schultern platziert. Die Fingerspitzen zeigen nach außen (vom Körper weg).
- Becken/Gesäß kraftvoll nach oben drücken (so hoch wie möglich)
- Im Wechsel einen Arm vom Boden lösen und zur Gegenseite (1) oder über den Kopf zur Gegenseite (2) strecken.
(Kombination mit Rumpfrotation bzw. Rotation der Brustwirbelsäule)

Wiederholung/Dauer:

z.B. 5x links / 5x rechts

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der glutealen und ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkel-Rückseite bzw. Hüft-Strecker)
- Aktivität der hinteren muskulären Rumpfkette.
- Rotation der (Brust-)Wirbelsäule, Dehnung der Flanke.

WICHTIG:

- Rumpf- (bzw. Bauch-) Spannung - Lendenwirbelsäule nicht überstrecken.
- Gesäß so hoch wie möglich vom Boden weg drücken.



Übung 6 / Trainingsplan 104: „Hip Flexor Stretch“ - (Ausfallschritt)

Durchführung/Ausgangsstellung:

- Langer Ausfallschritt nach hinten
- Das Knie des vorderen Beines steht über dem Sprunggelenk.
- Spurbreite (Becken- bis schulterbreit) im Kniestand einhalten.
- Hüfte des vorderen Beines zurück ziehen („im Becken verankern“)
- In der Grundposition darf bereits ein leichtes Dehngefühl im Bereich der Rückseite des vorderen Beines (Oberschenkel) und der Vorderseite des hinteren Beines (Oberschenkel) spürbar sein.
- Beide Arme nach oben strecken.
- (1) Steißbein nach vorne schieben (Becken nach hinten kippen) und Gesäß anspannen.
Oberkörper leicht zurück neigen OHNE dabei die Lendenwirbelsäule zu sehr zu überstrecken.
- (2) Gleiche Beckenstellung + Oberkörper aus neutraler Rumpfposition zur Seite des vorne stehenden Beines neigen. Die Arme dabei zu dieser Seite nach oben ausstrecken bzw. lang machen.

Wiederholungen/Dauer:

2-3x Ausfallschritt (+ beide Oberkörper bzw. Armbewegungen) links und rechts

„Das solltest du spüren“:

- DEHNUNG + Aktivität auf der Oberschenkel-Vorderseite (M. quadriceps + Hüftbeugemuskulatur) - Verstärkung der Dehnung durch die Rückbeuge
- Dehnung der Flanke durch die Seitneigung

WICHTIG:

Lendenwirbelsäule nicht überstrecken - Aktivität der Bauchmuskulatur „schützt“ die Lendenwirbelsäule

VIDEOS ZU ALLEN
TRAININGSPÄNEN



DER YOUTUBE-KANAL
VON DOC SWIM

Übung 7 / Trainingsplan 104: „Lunge with T-Spine-Rotation“ - Ausfallschritt mit Rotation

Durchführung/Ausgangsstellung:

- Langer Ausfallschritt nach hinten
 - Das Knie des vorderen Beines steht über dem Sprunggelenk
 - Spurbreite (Becken- bis schulterbreit) im Kniestand einhalten
 - Die linke Hand stützt an der Innenseite des linken Fußes und die rechte Hand stützt schulterbreit daneben
 - In der Grundposition darf bereits ein leichtes Dehngefühl im Bereich der Rückseite des vorderen Beines (Oberschenkel) und der Vorderseite des hinteren Beines (Oberschenkel) spürbar sein.
-
- (1) kontrolliert mit dem rechten Arm „aufdrehen“ (Bewegung über die Brustwirbelsäule)
 - Stütz-Arm wird gewechselt.
 - (2) kontrolliert mit dem linken Arm „aufdrehen“ -
 - Im Anschluss Beinwechsel und wieder links (1) und rechts (2) aufdrehen

Wiederholung/Dauer:

Je 3-5 Ausfallschritte + links/rechts Aufdrehen (1) + (2) mit jedem Bein

„Das solltest du spüren“:

Je nach Position (welches Bein ist vorne)

- DEHNUNG + Aktivität auf der Oberschenkel-Rückseite (ischicrurale und gluteale Muskulatur) und ggfs. der Leiste (Adduktoren)
- DEHNUNG + Aktivität auf der Oberschenkel-Vorderseite (M. quadriceps + Hüftbeugemuskulatur)
- Beim Rotieren/Aufdrehen sollte es zu einer Verstärkung des Dehngefühls kommen. Des weiteren sollte man die Drehbewegung in der Brustwirbelsäule wahrnehmen.

WICHTIG:

- Kontrollierte, flüssige Bewegung über die Brustwirbelsäule (keine ruckartigen Bewegungen).

Copyrights: Holger Lüning und Thomas Gärtner für DOCSWIM.DE, 2019