



## **Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming

*Marco Pilloud*

**Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming** Marco Pilloud

 [Download](#) Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizie ...pdf

 [Online lesen](#) Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effiz ...pdf

## **Downloaden und kostenlos lesen Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming Marco Pilloud**

---

34 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Diese wasserfest gedruckte Anleitung soll Ihnen helfen, mit den einfachen Schritten von Pure Swimming schneller und effizienter Kraul schwimmen zu lernen. Im ersten Teil des Buches finden Sie die zwölf entscheidenden Übungen, die in detaillierten Bildern und Beschreibungen verständlich dargestellt werden. Der zweite Teil enthält 38 Trainingsprogramme für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner, mit denen Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen können. Die Schritte in diesem schwimmbadtauglichen, haltbaren Begleiter sind genau diejenigen, die die Teilnehmern bei den Wochenendkursen von Pure Swimming üben. Sie werden Ihnen helfen, effizienter und schneller zu kraulen. Schwimmen Sie, ohne zu kämpfen, und gleiten Sie mit dem Wasser! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marco Pilloud lebt in der Nähe von Zürich. Während seiner aktiven Zeit als Schwimmprofi startete er für Luxemburg bei Welt- und Europameisterschaften. Er leitet zahlreiche Wochenendseminare und Trainingscamps für Schwimmer und Triathleten. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Trainingsanleitung ist in zwei Teile untergliedert. Im ersten Teil (S. 3 bis 20) finden Sie die Beschreibungen aller Übungen zur Schwimmtechnik. Der zweite Teil (S. 21 bis 32) beinhaltet 38 detaillierte Trainingspläne.

Bevor Sie nach diesen Plänen für die Zielgruppen Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner trainieren, sollten Sie sich mit den Übungen aus Teil 1 vertraut machen. Ihre ersten zehn Trainingseinheiten beginnen mit Lockerungsgymnastik und Einschwimmen, dann absolvieren Sie jeweils vier bis fünf der zwölf Übungen. Kontrollieren Sie dabei jedes Mal Ihre optimale Zugzahl (OZ): Schwimmen Sie 25 Meter im mittleren Tempo und zählen Sie die Züge, die Sie dabei benötigen.

In den Pure-Swimming-Kursen benötigen die Teilnehmer zu Kursbeginn meistens 20 bis 25 Züge, zum Kursende schaffen Sie die Bahn in 15 bis 20 Zügen eine Effizienzsteigerung von 25 Prozent!

Ab der elften Einheit trainieren Sie nach den Plänen aus dem zweiten Teil. Das Ziel ist die Ausbildung einer effizienten Schwimmtechnik, die zu wesentlich größeren Leistungssteigerungen als bloßes Ausdauertraining führen kann daher spielt die Reihenfolge der Pläne keine Rolle. Die Trainingspläne sind mit Hilfe der Legende auf Seite 22 selbsterklärend. Sie beginnen mit dem Einschwimmen und enthalten in unterschiedlichen Gewichtungen die Schwerpunkte Technik, Geschwindigkeit oder einen auf die Ausdauer zielenden Hauptteil. Absolvieren Sie jede Woche mindestens zwei Trainingspläne. Kontrollieren Sie Ihre optimale Zugzahl nach jeweils zehn Einheiten erneut. Sie werden merken, wie sich Ihre Effizienz im Wasser Schritt für Schritt verbessert. Viel Erfolg!

Download and Read Online Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming Marco Pilloud #IERN2WBG03U

Lesen Sie Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud für online ebookErfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud Bücher online zu lesen.Online Erfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud ebook PDF herunterladenErfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud DocErfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud MobipocketErfolgreich Kraul schwimmen: Schneller und effizienter mit der Technik von Pure Swimming von Marco Pilloud EPub