

Workshop Schwimmen

2 Tage Kraul Techniktraining



Schwimmtraining: Kraultechnik Level 1

Bei unserem Schwimmtechnikseminar vermitteln wir dir die optimale Kraultechnik um kräfteschonend und effektiv zu Schwimmen.

Vor allem für Triathleten geeignet die sich im Wasser verbessern wollen.

Mit der Videoanalyse können wir Fehler schnell erkennen und ausmerzen. Unser Schwimmtrainer Kay Wolf war Mitglied der B - Nationalmannschaft und ist aktiver Triathlet.

Folgende Punkte werden wir speziell erarbeiten.

Gestreckte Haltung: Um möglichst Kraft sparend durchs Wasser zu gleiten, ist es wichtig, dass die Hüfte an der Wasseroberfläche bleibt.

Der Armzug: Der gestreckte Arm wird möglichst weit vor dem Kopf ins Wasser eingetaucht.

Sauberer Beinschlag und richtige Atmung: Anfänger kommen beim Atmen häufig aus dem Rhythmus. Bei langen Strecken hat sich der Dreierzug etabliert: Dabei wird nach jedem dritten Zug abwechselnd zu jeder Seite hin eingeatmet.

SCHWIMMEN

26.- 27. November 2011

3.- 4. Februar 2012

3.- 4. März 2012

9.- 10. Juni 2012

Ausrüstung: Badebekleidung, ev. Neopren wetterfeste Sportbekleidung

Leistungen:

- 1 x Ü/F am Standort Inzell
- 2 Tage Techniks Schulung mit Trainer
- Videoaufnahmen mit Technikanalyse
- 1 x Abendessen (Getränke extra)

Preis pro Pers. im DZ € 163.-

Leistungen ohne Übernachtung € 128.-

EZ Zuschlag € 10.-

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Optionen: Zusatznacht Inzell, Fitnesscheck, Massage

Zzgl. Fahrt +Eintritt ins Schwimmbad/See

Programmablauf:

Treffpunkt: Sa: 10:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Sa: 10:00 Uhr Schwimmtraining mit Videoaufnahmen
18:00 Uhr Videoanalyse
20:00 Uhr Abendessen
So: 10:00 Uhr Schwimmtraining
Änderungen vorbehalten!

Konditionslevel



Techniklevel

