

ALLES AUF EINEN BLICK

Kapitel I

Tipp 1–10: Planung

Gewässer · Strecke · Zielplanung · Formcheck · Grobplanung · Lockerer Einstieg · Ausrüstung · Trainer und Trainingspartner · Trainingsort · Testwettkämpfe

Seite 6–17

Kapitel II

Tipp 11–20: Ausrüstung

Passende Schwimmbekleidung · Pflege · Brille · Badekappe · Paddels · Pull Buoy · Kurzflossen · Tempotrainer · Pulsuhr · Netzsack

Seite 18–29

Kapitel III

Tipp 21–30: Technik Kraul und Rücken

Startsprung · Wenden · Wasserlage · Atmung · Rotation · Beinschlag · Unterarmbeugung · Technikelemente · Rückenschwimmen · Hilfsmittel

Seite 30–41

Kapitel IV

Tipp 31–40: Technik Brust und Delfin

Tauchzug · Wasserlage · Atmung · Hüftbewegung · Koordination · Armzug · Beinarbeit · Entkopplung von Arm- und Beinarbeit · Delfin-Übungen · Hilfsmittel

Seite 42–53

Kapitel V

Tipp 41–50: Training

Trainingsplan · Trainingsreiz · Intervalltraining · Technik · Grundlagentraining · Sprint · Wettkampfspezifisches Training · Kraft im Wasser · Kraft an Land · Tapering

Seite 54–65

Kapitel VI

Tipp 51–60: Regeneration

Seite 66–77

Pausen · Ausgleich · Dehnen · Yoga · Massage ·
Lymphdrainage · Elektrische Muskelstimulation ·
Fußreflexzonen · Mentales Training · Alexander-Technik

Kapitel VII

Tipp 61–70: Wettkampf

Seite 78–89

Packliste · Starts · Organisation · Mentale Vorbereitung ·
Warm-up · Startvorbereitung · Gegner · Renntaktik ·
Cool-down · Warmhalten

Kapitel VIII

Tipp 71–80: Ernährung

Seite 90–101

Sattessen · Ausgewogene Ernährung · Energiebedarf ·
Trinken · Vitamine · Proteine · Naschen · Säure-Basen-
Haushalt · Mineralstoffe · Ernährungsanalyse

Kapitel IX

Tipp 81–90: Stabilität und Kraft

Seite 102–113

Rumpfstabilität · Wasserwiderstand · Schulter-
kräftigung · Schwimmermuskel · Schulterdehnung ·
Pilates · Hund · Fußmuskeln · Kobra · Rückenstrecker

Kapitel X

Tipp 91–100: Sportmedizin

Seite 114–125

Schwimmerschulter · Knieschmerzen · Krämpfe ·
Stauchungen · Überbeweglichkeit · Chlor ·
Infektionen · Fußpilz · Hautirritation · Immunsystem

Anhang

Trainingspläne

Seite 128

Leistungstest

Seite 136

Literatur, Fachzeitschriften und Websites

Seite 138

Impressum

Seite 144