

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Wie Sie den größten Nutzen aus diesem Buch ziehen .....</b>	<b>11</b>
Zielorientiertes Schwimmens .....	11
Gutes Schwimmen.....	11
Richtiges Üben .....	12
Konzentrationsschwerpunkte .....	12
Häufiges Schwimmen .....	13
Ihre Trainingsroutine .....	13
Wenn genug genug ist .....	14
Wie Sie bessere Schwimmleistungen erreichen.....	15
Wie Sie Ihre Leistungsentwicklung messen können .....	15
Wie Sie den Prozess bewerten können.....	16
<b>Wie Sie beginnen.....</b>	<b>17</b>
Trainingsterminologie .....	17
Format der Trainingseinheit .....	19
Zusammenfassung der Drills .....	20
Freistildrills .....	21
Rückenschwimmdrills.....	26
Brustschwimmdrills .....	32
Butterflydrills.....	38
<b>Trainingseinheiten.....</b>	<b>46</b>
<b>Technikeinheiten für das Freistilschwimmen .....</b>	<b>47</b>
<b>Technikeinheiten für das Rückenschwimmen .....</b>	<b>72</b>
<b>Technikeinheiten für das Brustschwimmen.....</b>	<b>101</b>
<b>Technikeinheiten für das Butterflschwimmen.....</b>	<b>129</b>
<b>Schluss .....</b>	<b>159</b>
<b>Bildnachweis und Danksagung .....</b>	<b>160</b>