

## **Trainingsvorschläge zur ersten Übungseinheit (Swing)**

Die nachfolgenden Trainingsvorschläge dienen lediglich der Orientierung und können je nach individueller Leistungsfähigkeit angepasst werden. Für den Anfang reicht es vollkommen, nur einen Vorschlag pro Trainingseinheit auszuwählen.

10 Sekunden Swing entsprechen ca. 5 Wiederholungen, 20 sec. 10 Wh. usw.

### **Falls zu anstrengend:**

Anzahl der Wiederholungen oder Anzahl der Sätze reduzieren, Pausen verlängern

### **Falls unterfordert:**

Anzahl der Wiederholungen oder Anzahl der Sätze erhöhen, Pausen verkürzen

### **Vorschlag 1 (Gesamtzeit ca. 7 Minuten):**

20 sec. Swing links

20 sec. Swing rechts

Danach max. 1 Minute Pause, ideal 20 Sekunden Pause

Diesen Satz möglichst 5 x wiederholen

### **Vorschlag 2 (Gesamtzeit: ca. 7 Minuten):**

40 sec. Swing beidarmig

Danach max. 1 Minute Pause, ideal 20 Sekunden Pause

Diesen Satz möglichst 5 x wiederholen

### **Vorschlag 3 (Gesamtzeit: ca. 12 Minuten):**

40 sec. Swing beidarmig

Danach max. 1 Minute Pause, ideal 20 Sekunden Pause

20 sec. Swing links

20 sec. Swing rechts

Danach max. 1 Minute Pause, ideal 20 Sekunden Pause

Diesen Satz möglichst 4 x wiederholen

### **Vorschlag 4 (ca. 14 Minuten):**

30 sec. Swing beidarmig

15 sec. Pause

30 sec. Swing links

15 sec. Pause

30 sec. Swing rechts

15 sec. Pause

30 sec. Swing links mit Stop & Press

15 sec. Pause

30 sec. Swing rechts mit Stop & Press

Danach maximal 2 Minuten Pause

Diesen Satz möglichst 3 x wiederholen