

## Workout im Wasser für die ersten 4 Tage des 7 Tages Stoffwechselaktivierungs-Programms (von [www.royhinnen.ch](http://www.royhinnen.ch))

	Distanz	Voraktivierung	Sowohl an Land als auch im Wasser zur Vorbereitung der Einheit
2'	0m	Leg swing an Land 2 x 30s pro Seite	Beine locker durchschwingen, stabiler Stand
4'	200m	200 Kraul Armzug + Pullbuoy	Beine völlig locker "Ausstreichung" durch Wasserströmung
Min	Distanz	Aktivierung	Flossen zur Unterstützung der Regeneration durch das Erreichen der großen Beinmuskulgruppen : Gluten, Quadrizeps, Bizeps
2'	0m	6 Sprünge unter Wasser	Moderate Ausführung, lediglich Aktivierung - keine Ermüdung!
4'	200m	200 Kraul Ganzelage + Pullbuoy + Flossen	Zusätzliche Aktivierung der Beinmuskulatur
4'	200m	200 Kraul Ganzelage + Flossen	Verstärkte Aktivierung der Beinmuskulatur
2'	100m	4 x 25 Delphin-Welle Tauchen + Flossen, Pause 30s	Locker schwingende Bewegung beim Tauchen
Min	Distanz	Stoffwechselaktivierung	Dauerbewegung der großen Beinmuskulgruppen zum "Durchspülen" der gesamten Muskulatur
10'	500m	5 x 100 Rückenbeinschlag, Pause 60s	Beine und Füße bewegen lassen, leicht ansäuern mit Flossen ohne Brett
Min	Distanz	Athletik	Koordinationsübungen aller Hauptbeinmuskeln zum "Durchspülen" der gesamten Muskulatur
2'	100m	4 x 25 Hospital-Schwimmen, Pause 30s	Rechte Hand an linkem Fuß, linke Hand auf dem Brett und nur Beinschlag mit einem Fuß
2'	100m	4 x 25 Arrested-Schwimmen, Pause 30s	Beide Hände verschränkt hinter dem Kopf und nur Beine Schwimmen
2'	100m	4 x 25 Rückenbeine-Schwimmen, Pause 30s	Mit ausgetreckten Armen nach oben in der Luft
2'	100m	4 x 25 Beinschlag-seitlich, Pause 30s	Schwimmen mit ausgestrecktem Arm in der Luft (Haiflosse) links und rechts
2'	100m	4 x 25 Beinschlag mit Brett, Pause 30s	Brett Quer im Wasser aufstellen als Widerstand
2'	100m	4 x 25 Schwan-Schwimmen, Pause 30s	Crawlbeinschlag, beide Arme noch oben strecken wie ein Schwan