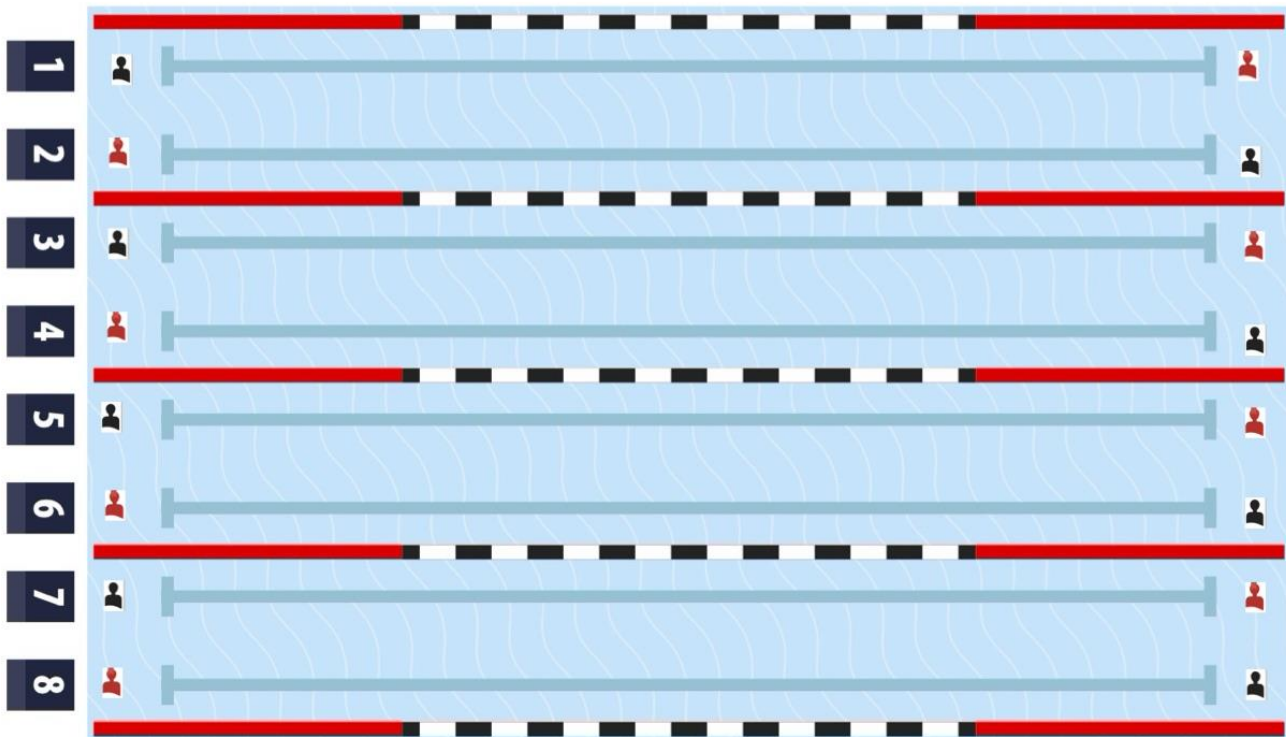


## Handelsempfehlungen Training Layout Schwimmtraining

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher- und männlicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

Das Schwimmbecken hat so geleint zu sein, dass jede zweite Leine ausgehängt ist. Dadurch ergeben sich Bahnbreiten von 5m. An beiden Enden des Beckens können sich die Sportler im Wasser entsprechend der Grafik positionieren, so dass der Abstand der Sportler auf jeder Seite zueinander 2,5m beträgt.



Die ersten Sportler (schwarz) starten gleichzeitig und schwimmen über dem Strich der Bahn. Der nächste Sportler (rot) rückt in diese Position und startet in einem Abstand von mindestens 5m. Die Wende erfolgt an der Wand in der Mitte der Bahn und der Schwimmer wechselt auf die andere Seite.

Auf diese Weise bleibt jederzeit ein Mindestabstand von 2,5m zwischen den Aktiven gewahrt.

In den Pausen haben vorzugsweise „Tauchübungen“ zu erfolgen, wobei die Ausatmung unter Wasser erfolgt.