

## Stretch-Cordz

### a) Oberkörper:



#### **1. Überkopf-Zug:**

Muskelgruppen: Delta, Trapez  
Trainingsziel: Kraftzuwachs in der Schulter  
und in der oberen Rückenmuskulatur;  
Optimierung der Rückholphase



#### **2. Schwimm-Zug:**

Muskelgruppen: Latissimus, Trapez,  
Trizeps  
Trainingsziel: Stärkung des gesamten  
Armzuges in allen Schwimmarten



#### **3. Bizeps:**

Muskelgruppen: Bizeps, Handgelenke,  
Unterarm  
Trainingsziel: Stärkung des Armzuges in  
allen Schwimmarten



#### **4. Trizeps-Zug:**

Muskelgruppen: Trizeps, Handgelenke  
Trainingsziel: Zuwachs der Durchzugskraft



### 5. aufrechtes Rudern:

Muskelgruppen: Trapez, Bizeps, Delta  
Trainingsziel: Optimierung der Rückholphase



### 6. Arm-Brust-Zug:

Muskelgruppen: Pektoralis, Trapez, Delta  
Trainingsziel: Kraftzuwachs beim Armzug in allen Schwimmarten



### 1. Situps:

Muskelgruppen: gesamte Muskelgruppen  
Trainingsziel: Verbesserung der Schnelligkeit bei der Wende



### 2. Seitliches Drehen:

Muskelgruppen: äußere und innere schräge Bauchmuskulatur  
Trainingsziel: Verbesserung der Schnelligkeit bei der Wende



### 3. Training der unteren Rückenmuskulatur:

Muskelgruppen: untere Rückenmuskulatur  
Trainingsziel: Schmetterling-Kick, Schaffung einer Ausgewogenheit mit der Bauchmuskulatur

### c) Beinübungen:



#### 1. Adduktoren:

Muskelgruppen: Adduktoren  
Trainingsziel: Kick beim  
Brustschwimmen



#### 2. Abduktoren:

Muskelgruppen: Abduktoren  
Trainingsziel: Kick beim  
Brustschwimmen



#### 3. Hüftbeuge:

Muskelgruppen: Hüftbeuger  
Trainingsziel: Kick bei allen  
Schwimmarten

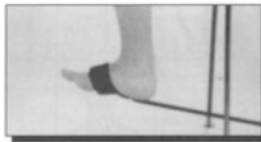
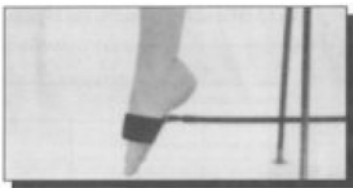


#### 4. Bein-Curls:

Muskelgruppen: Kniegelenk -  
Beuger  
Trainingsziel: Kick bei allen  
Schwimmarten



**5. Unterschenkel-Zug:**  
Muskelgruppen: Quadrizeps  
Trainingsziel: Kick bei allen  
Schwimmarten



**6. Fuß-Beuge:**  
Muskelgruppen: tibialis anterior  
Trainingsziel: Kick beim  
Brustschwimmen



**7. Hüft-Zug:**  
Muskelgruppen: großer Gesäßmuskel  
Trainingsziel: Kick beim  
Brustschwimmen