



## Schwimmtraining in Corona-Zeiten

Die wenigsten Triathleten dürften aktuell die Möglichkeit eines geregelten Schwimmtrainings haben. Wie kann die Schwimmleistung zumindest anteilig aufrecht erhalten werden?

Zugseil- oder Therabandtraining trainiert primär die Technik, aber ein Training der Ausdauer und Kraft ist nur eingeschränkt möglich.

Zum Training der Ausdauer und Kraft der schwimmspezifischen Arm- und Schultermuskulatur bietet sich Skilanglauftraining an. Dies ist nun aber wiederum auch nur an wenigen Orten möglich. Eine interessante Alternative ist das Fahren auf Inlineskates mit Ski- oder Walkingstöckern. Da es sich hier um eine Übergangslösung handelt, muß das Material auch nicht perfekt sein. Wenn die Stöcker einige Zentimeter zu kurz oder zu lang sind, ist das unerheblich. Auch alte oder nicht so gut rollende Skates sind kein Problem - gerade Einsteiger werden dankbar sein, wenn es nicht zu schnell wird.

Das Training auf den Skates sollte aufgenommen werden, wenn eine Öffnung der Bäder in 2-3 Wochen angekündigt wird. Dann reichen je Woche 2-3 Einheiten von 20-45 Minuten Dauer. Der Vortrieb sollte primär mit den Armen erzeugt werden: es wird nicht so schnell und die Arme werden besser trainiert.

Ein Tipp noch für unsichere Skater: beim Vortrieb allein mit den Armen einen Fuß etwa eine halbe Fußlänge nach vorn schieben, dann können Unebenheiten besser ausgeglichen und somit die Sturzgefahr verringert werden, da sich die Standfläche vergrößert.

Wichtig: mindestens den Radhelm aufsetzen, besser auch noch Knie-, Hand und Ellbogenschoner nutzen.