



1. Weseler Schwimmverein 1914 e.V.

Schwimmen

Bewegung

Gesundheit

Wochenaufgaben

irgendwann, irgendwie, irgendwo



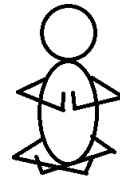
1 min Stufensprünge abwechselnd mit dem Bein auf die Stufe springen.

3 Wiederholungen 30 Sekunden Pause



30 Sekunden Hände pressen, dabei aufrecht im Schneidersitz sitzen.

5 Wiederholungen 10 Sekunden Pause



20 Meter Kistenschleppen, z.B. Wasserkasten.

2 Wiederholungen, Oberkörper gerade!



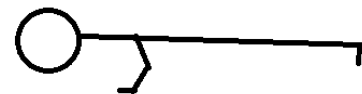
20 min entspannen. NICHTS TUN!

Wichtig, nicht schlafen, kein Handy, keine Geräusche.



5 Liegestützen, 10 Sekunden Pause.

5 Wiederholungen



3 Äpfel fischen. Apfel mit dem Mund aus Schale mit Wasser fischen.

Ohne die Hände zu benutzen.



3 Mal 1 min Seilspringen 10 Sekunden Pause.



So lange wie es geht auf einem Bein stehen, ohne festhalten.

Zeit am besten stoppen.

