

Aqua Jogging Programm 1: Ausdauer

Zur Info 1km an Land= 5-6min Aqua Jogging

Hilfsmittel: Aquajogging Gürtel oder Aquanudel als Auftriebshilfe

10 min Einlaufen im Schrittlauf (gleiche Bewegung wie beim Joggen an Land: Arme 90 Grad im Ellenbogen gebeugt, Hände zur Faust locker mitnehmen- keine Schwimmbewegung mit den Armen!)

Intensität: locker

2-3x je

5min Schreitlauf (Füße weiter nach vorne führen- längerer Schritt als beim Schrittlauf, Fußspitze nach vorne strecken, Armschwung größer und kräftiger als beim Schrittlauf)

Intensität: locker

→ Übung dient dazu die Schrittlänge beim Laufen zu verlängern

5 min Kniehebelauf (Wechselseitiges Anheben der Knie über Hüfthöhe & aktive Streckung des Beins nach hinten)

Intensität: locker

5min Robo-Jogg (Beine vollständig gestreckt abwechselnd nach vorne und zurück führen, Fußspitze nach oben ziehen beim Nach-Vorne führen des Fußes)

Intensität: locker

10min Auslaufen im Schrittlauf

Dauer: 50-65min