

Circuittraining im Schwimmunterricht

Theorie:

Zur Bewertung des **subjektiven Belastungsempfindens** wurde von dem schwedischen Physiologen Gunnar Borg die nach ihm benannte Borg-Skala entwickelt. Mittels dieser numerischen Skala erfolgt die Bestimmung des **Anstrengungsempfindens** bei körperlicher Arbeit, insbesondere bei Belastungsuntersuchungen oder im Training. Das Anstrengungsempfinden gibt die subjektive Antwort auf die Reizintensität einer physikalischen Leistung wieder.

Während der Endphase der Belastung, soll eine Zahl zwischen 6-20 genannt werden, die angibt, wie anstrengend die Übung empfunden wird.



Station 4: Abspreizen linkes Bein



Station 5: Zugseil
Rückenlage



Station 6: Abspreizen rechts Bein



Station 3: Zugseil Trizeps

Belastung: 90 Sekunden
Pause: 60 Sekunden

Aufgabe

Puls und Borg-Wert eintragen



Station 7: Zugseil



Station 2:
Wechselbeinschlag
im Sitzen



Station 8:
Unterarmliagestütz



Station 1: Zugseil synchron



Station 10: seitliches
Armheben liegend



Station 9: Zugseil
Wechselarmzug