

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB
Schwimmbrett

PB
Pullbuoy

FL
Flossen

PA
Paddles

AP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3700m	Tools	Pause	Bemerkung																	
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen																	
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D 2x re./2x li./ 2x kompl. ▪ 50 R ablösen ▪ 50 B Arme / D Beine ▪ 50 K ablösen 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200																	
3	Grundlagen- ausdauer GA1	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / K 50</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / R 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 50 / B 50</td> <td></td> <td>▪ R 50 / B 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ B 50 / R 50</td> <td></td> <td>▪ B 50 / K 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ R 50 / D 50</td> <td></td> <td>▪ K 50 / D 50</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50		▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50		▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50		▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:10-2:20 60sek. Pause nach 1. Durchgang	
1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50																					
	▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50																					
	▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50																					
	▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50																					
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																	
5	Grundlagen- ausdauer GA2	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ K 75/D 25▶</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/R 25▶</td> <td></td> <td>▪ R 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/B 25▶</td> <td></td> <td>▪ B 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/K 25▶</td> <td></td> <td>▪ K 25▶/K 75</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75		▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75		▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75		▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:10-2:20 60sek. Pause nach 1. Durchgang	
1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75																					
	▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75																					
	▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75																					
	▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75																					
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern																	
7	Pyramide ▲	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>800</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D		m	50	100	150	200	150	100	50	800		--	--	Var.: mit Flossen
	D	R	B	K	B	R	D																	
m	50	100	150	200	150	100	50	800																
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--																	
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--																	

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB
Schwimmbrett

PB
Pullbuoy

FL
Flossen

PA
Paddles

AP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4100m	Tools	Pause	Bemerkung																												
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen																												
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D 2x re./2x li./ 2x kompl. ▪ 50 R ablösen ▪ 50 B Arme / D Beine ▪ 50 K ablösen 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200																												
3	Grundlagen- ausdauer GA1	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / K 50</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / R 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 50 / B 50</td> <td></td> <td>▪ R 50 / B 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ B 50 / R 50</td> <td></td> <td>▪ B 50 / K 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ R 50 / D 50</td> <td></td> <td>▪ K 50 / D 50</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50		▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50		▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50		▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:00-2:10 60sek. Pause nach 1. Durchgang												
1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50																																
	▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50																																
	▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50																																
	▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50																																
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																												
5	Grundlagen- ausdauer GA2	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ K 75/D 25▶</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/R 25▶</td> <td></td> <td>▪ R 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/B 25▶</td> <td></td> <td>▪ B 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/K 25▶</td> <td></td> <td>▪ K 25▶/K 75</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75		▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75		▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75		▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:00-2:10 60sek. Pause nach 1. Durchgang												
1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75																																
	▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75																																
	▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75																																
	▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75																																
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern																												
7	Pyramide ▲	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L1</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>800</td> </tr> <tr> <td>L2</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>400</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D		L1	50	100	150	200	150	100	50	800	L2	25	50	75	100	75	50	25	400						Var.: mit Flossen
	D	R	B	K	B	R	D																												
L1	50	100	150	200	150	100	50	800																											
L2	25	50	75	100	75	50	25	400																											
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--																												
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--																												