

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	↻	3800m	Tools	Pause	Bemerkung												
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen												
2	Lagen 200 in Varianten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lauf 1: D / R / B / K</li> <li>▪ Lauf 2: K / D / R / B</li> <li>▪ Lauf 3: B / K / D / R</li> <li>▪ Lauf 4: R / B / K / D</li> </ul>	4x 200	800	--	60	--												
3	Kraul m. Tools	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 K PA&amp;PB</li> <li>▪ 200 K PB</li> <li>▪ 100 K</li> </ul>	1x 400	400	PA/PB PB --	--	Ohne Pause durchschwimmen												
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern												
5	Pyramide m. Flossen	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>100</td> <td>200</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>100</td> </tr> </table>		D	R	K	R	D	m	100	200	300	200	100	1x 900	900	FL	--	Ohne Pause durchschwimmen
	D	R	K	R	D														
m	100	200	300	200	100														
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern												
7	Kraul m. Tools	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 K PA&amp;PB</li> <li>▪ 200 K PB</li> <li>▪ 100 K</li> </ul>	1x 400	400	PA/PB PB --	--	Ohne Pause durchschwimmen												
8	REKOM	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L1: 2-3-4-5</li> <li>▪ L2: 5-4-3-2</li> </ul>	2x 200	400	PB	30													
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--												
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--												

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	↻	4200m	Tools	Pause	Bemerkung												
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen												
2	Lagen 200 in Varianten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lauf 1: D / R / B / K</li> <li>▪ Lauf 2: K / D / R / B</li> <li>▪ Lauf 3: B / K / D / R</li> <li>▪ Lauf 4: R / B / K / D</li> </ul>	4x 200	800	--	60	--												
3	Kraul m. Tools	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 K PA&amp;PB</li> <li>▪ 200 K PB</li> <li>▪ 200 K</li> </ul>	3x 200	600	PA/PB PB --	--	Ohne Pause durchschwimmen												
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern												
5	Pyramide m. Flossen	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>100</td> <td>200</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>100</td> </tr> </table>		D	R	K	R	D	m	100	200	300	200	100	1x 900	900	FL	--	Ohne Pause durchschwimmen
	D	R	K	R	D														
m	100	200	300	200	100														
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern												
7	Kraul m. Tools	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 K PA&amp;PB</li> <li>▪ 200 K PB</li> <li>▪ 200 K</li> </ul>	3x 200	600	PA/PB PB --	--	Ohne Pause durchschwimmen												
8	REKOM	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L1: 2-3-4-5</li> <li>▪ L2: 5-4-3-2</li> </ul>	2x 200	400	PB	30													
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--												
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--												