

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	🔄	3700m	Tools	Pause	Bemerkung																						
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen																						
2	Pyramide▲ Fokus Delfin	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>R</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>K</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>R</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>200</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td> </tr> </table>	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50		1000	--	--	<u>Var:</u> 2.Hälfte mit Flossen
D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																			
50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Lockern																						
4	K 400	▪ 400 K PA&PB	1x 400	400	PA/PB	-																							
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Lockern																						
6	K 50 ▲ letzten 25 <u>steigern</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ je 50: D, R, B, K <u>ohne</u> Tools ▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> FL ▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> PB 	4x 50 4x 50 4x 50	600	-- FL PB	20	Auf den letzten 25m steigern bis 90%																						
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	FL																								
8	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 Lagen ▪ 100 Lagen 	1x 200 2x 100	400	--	60	lockern																						
9	REKOM Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5 ▪ 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ 3.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5 	3x 100	300	--	30	lockern																						
0	Tauchen	▪ min. 25m, restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30																							
1	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig																						

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	🔄	4000m	Tools	Pause	Bemerkung																						
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen																						
2	Pyramide▲ Fokus Delfin	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>R</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>K</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>R</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>200</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td> </tr> </table>	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50		1000	--	--	<u>Var:</u> 2.Hälfte mit Flossen
D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																			
50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Lockern																						
4	K 400	▪ 500 K PA&PB	1x 500	500	PA/PB	-																							
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Lockern																						
6	K 50 ▲ letzten 25 <u>steigern</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ je 50: D, R, B, K <u>ohne</u> Tools ▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> FL ▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> PB 	4x 50 4x 50 4x 50	600	FL PB	20	Auf den letzten 25m steigern bis 90%																						
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	FL																								
8	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	60	lockern																						
9	REKOM Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5 ▪ 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ 3.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5 	3x 100	300	--	30	lockern																						
0	Tauchen	▪ min. 25m, restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30																							
1	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig																						