

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	🔄	3800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
2	Lagen 200 vorwärts rollierend	▪ 200 Lagen: D-R-B-K ▪ 200 Lagen: K-D-R-B ▪ 200 Lagen: B-K-D-R ▪ 200 Lagen: R-B-K-D	4x 200	800	--	30	Abgangszeiten: ▪ 5:00
3	K & R m. PB	▪ 50 K / 50 R	2x 100	200	FL	20	locker
4	Kraul	▪ 300 K PB	1x 300	300	PB	--	▶ 80-85%
5	Lagen 100 rückwärts rollierend	▪ 100 Lagen: D-R-B-K ▪ 100 Lagen: R-B-K-D ▪ 100 Lagen: B-K-D-R ▪ 100 Lagen: K-D-R-B	4x 100	400	--		Abgangszeiten: ▪ 2:20-2:30 <u>Var:</u> mit FL: 2:10-2:20
6	K m. PB	▪ 300 K PB	1x 300	300	PB	30	▶ 80-85%
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern
8	Pyramiden			800	--	-	▶ 80-85%
9	K & R m. FL	▪ 50 K / 50 R	2x 100	200	FL	20	locker
0	Tauchen	▪ min.25m T/ restl. Bahn AD	4x 50	200	FL	-	-
1	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x 200	200	--	-	lockern

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	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
2	Lagen 200 vorwärts rollierend	▪ 200 Lagen: D-R-B-K ▪ 200 Lagen: K-D-R-B ▪ 200 Lagen: B-K-D-R ▪ 200 Lagen: R-B-K-D	4x 200	800	--	30	Abgangszeiten: ▪ 5:00
3	K & R m. PB	▪ 50 K / 50 R	2x 100	200	FL	20	locker
4	Kraul	▪ 400 K PB	1x 400	400	PB	--	▶ 80-85%
5	Lagen 100 rückwärts rollierend	▪ 100 Lagen: D-R-B-K ▪ 100 Lagen: R-B-K-D ▪ 100 Lagen: B-K-D-R ▪ 100 Lagen: K-D-R-B	4x 100	400	--		Abgangszeiten: ▪ 2:20-2:30 <u>Var:</u> mit FL: 2:10-2:20
6	K m. PB	▪ 400 K PB	1x 400	400	PB	30	▶ 80-85%
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern
8	Pyramiden			800	--	-	▶ 80-85%
9	K & R m. FL	▪ 50 K / 50 R	3x 100	300	FL	20	locker
0	Tauchen	▪ min.25m T/ restl. Bahn AD	4x 50	200	FL	-	-
1	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x 200	200	--	-	lockern