

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		3700	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Aufwärmen</b>	▪ 200 beliebig	<b>1x 200</b>	200		--	
2	<b>Technik</b>	▪ 25 K Wasserball / 25 K ▪ 25 K rückwärts / 25 Skullen	<b>2x 100</b>	200		30	
3	<b>Lagen</b>	▪ 200 Lagen	<b>2x 200</b>	400	--	30	-
4	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	--	locker
5	<b>Kraul PA</b>	▪ 300 K mit PA	<b>2x 300</b>	600	PA	--	sauber ziehen
6	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	--	locker
7	<b>Kraul PA/PB</b>	▪ 300 K mit PA/PB	<b>2x 300</b>	400	PA/PB	--	sauber ziehen
8	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	--	locker
9	<b>Flossen</b>	▪ 300 FL – jeweils 50K + 50 R	<b>2x 300</b>	600	FL	--	am Stück
0	<b>Lagen</b>	▪ 100 Lagen	<b>2x 100</b>	200	--	30	
1	<b>REKOM Atmung</b>	▪ Lauf 1+3: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ Lauf 2+4: 2 / 3 / 4 / 5	<b>4x 100</b>	400	PB	20	
2	<b>Tauchen</b>	▪ min. 25 T /restl. Bahn beliebig	<b>4x 50</b>	200	FL	30	
3	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	<b>1x 200</b>	200	--	--	beliebig, locker

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		4100	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Aufwärmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	200		--	
2	<b>Technik</b>	▪ 25 K Wasserball / 25 K ▪ 25 K rückwärts / 25 Skullen	2x 100	200		30	
3	<b>Lagen</b>	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	30	-
4	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
5	<b>Kraul PA</b>	▪ 300 K mit PA	2x 300	600	PA	--	sauber ziehen
6	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
7	<b>Kraul PA/PB</b>	▪ 300 K mit PA/PB	2x 300	400	PA/PB	--	sauber ziehen
8	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
9	<b>Flossen</b>	▪ 300 FL – jeweils 50K + 50 R	2x 300	600	FL	--	am Stück
0	<b>Lagen</b>	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	30	
1	<b>REKOM Atmung</b>	▪ Lauf 1+3: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ Lauf 2+4: 2 / 3 / 4 / 5	4x 100	400	PB	20	
2	<b>Tauchen</b>	▪ min. 25 T /restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30	
3	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	beliebig, locker