

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	▪ 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 2x re./ 2x li. 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200																
3	Kraul	<ul style="list-style-type: none"> ▪ K: 200 FL + 200 PB ▪ R: 100 FL + 100 PB ▪ B: 100 	400 200 100	700	PB/FL	30	Locker, Pause nach jeder Schwimmart (K,R,B)																
3	Grundlagen- ausdauer 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3x D 25 ▶▶ / K 25 ▪ 3x R 25 ▶▶ / R 25 ▪ 3x B 25 ▶▶ / B 25 ▪ 3x K 25 ▶▶ / K 25 	3x 50 3x 50 3x 50 3x 50	600	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 1:10 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																
5	Grundlagen- ausdauer 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3x K 25 / D 25 ▶ ▪ 3x R 25 / R 25 ▶ ▪ 3x B 25 / B 25 ▶ ▪ 3x K 25 / K 25 ▶ 	3x 50 3x 50 3x 50 3x 50	600	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 1:10 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
6	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	lockern																
7	Pyramide ▲	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</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> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	150	200	150	100	50		800	--	--	Durchschwimmen <u>Var.:</u> mit FL
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	150	200	150	100	50																
8	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	↻	4000m	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 2x re./ 2x li. 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200																
3	Kraul	<ul style="list-style-type: none"> ▪ K: 200 FL + 200 PB ▪ R: 200 FL + 100 PB + 100 ohne ▪ B: 200 	400 400 200	1000	PB/FL	30	Locker, Pause nach jeder Schwimmart (K,R,B)																
3	Grundlagen- ausdauer 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3x D 25 ▶▶ / K 25 ▪ 3x R 25 ▶▶ / R 25 ▪ 3x B 25 ▶▶ / B 25 ▪ 3x K 25 ▶▶ / K 25 	3x 50 3x 50 3x 50 3x 50	600	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 1:00 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																
5	Grundlagen- ausdauer 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3x K 25 / D 25 ▶▶ ▪ 3x R 25 / R 25 ▶▶ ▪ 3x B 25 / B 25 ▶▶ ▪ 3x K 25 / K 25 ▶▶ 	3x 50 3x 50 3x 50 3x 50	600	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 1:00 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
6	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	lockern																
7	Pyramide ▲	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</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> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	150	200	150	100	50		800	--	--	Durchschwimmen <u>Var.:</u> mit FL
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	150	200	150	100	50																
8	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--																	