

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	Aufwärmen	▪ 300 beliebig	1x 200	200		--																	
2	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	30	-																
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
4	Kraul PA	▪ 300 K mit PA/PB	1x 300	300	PA/PB	--																	
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
6	Kraul FL	▪ 300 K mit FL	1x 300	300	FL	--																	
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
8	Kraul PB	▪ 300 K mit PB	1x 300	300	PB	--																	
9	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
0	Lagen FL	▪ 200 Lagen mit FL	1x 200	200	FL																		
1	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
0	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>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	50	100	50	100	50	2x 500	1000	-- FL	20	Lauf 1: ohne Tools Lauf 2: mit FL
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	50	100	50	100	50																
1	Tauchen	▪ min. 25 T /restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30																	
2	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	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	Aufwärmen	▪ 300 beliebig	1x 200	200		--																	
2	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	30	-																
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
4	Kraul PA/PB	▪ 300 K mit PA/PB	1x 300	300	PA/PB	--																	
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
6	Kraul FL	▪ 300 K mit FL	1x 300	300	FL	--																	
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
8	Kraul PB	▪ 300 K mit PB	1x 300	300	PB	--																	
9	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
0	Lagen FL	▪ 400 Lagen mit FL	1x 400	400	FL																		
1	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker																
0	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>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	50	100	50	100	50	2x 500	1000	-- FL	20	Lauf 1: ohne Tools Lauf 2: mit FL
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	50	100	50	100	50																
1	Tauchen	▪ min. 25 T /restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30																	
2	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	locker																