



#100x100

1

2

3

AM

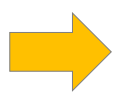
## SwimCamp/100x100

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		10'000	Tools	Abgang	Bemerkung
1	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10	
2	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	2:00	
3	Freistil PA	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PA	2:00	
4	Lagen	▪ 100 Lagen oder B/R/B/K	10x 100	1000	--	2:10	
5	Freistil FL	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	FL	1.50	
6	Rücken	▪ 100 Rücken	10x 100	1000	--	2:10	
7	Freistil PB	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PB	2:00	
8	Lagen	▪ 100 Lagen oder B/R/B/K	10x 100	1000	--	2:10	
9	Freistil FL/PB	▪ 100 Freistil	5x 100 5x 100	1000	FL PB	1:50 2:10	▪ 500 Flossen ▪ 500 PB
10	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	2:00	



Vorher:

Aufwärmen und 200m locker Einschwimmen

Nachher:

mind. 10min ausschwimmen und Lockerungsübungen



#100x100

1 2 **3** AM

# SwimCamp/100x100

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB   
Schwimmbrett

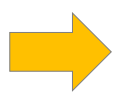
PB   
Pullbuoy

FL   
Flossen

PA   
Paddles

AP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		10'000	Tools	Abgang	Bemerkung
1	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:00	
2	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	1:50	
3	Freistil PA	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PA	1:50	
4	Lagen	▪ 100 Lagen oder B/R/B/K	10x 100	1000	--	2:00	
5	Freistil FL	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	FL	1:40	
6	Rücken	▪ 100 Rücken	10x 100	1000	--	2.00	
7	Freistil PB	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PB	1:50	
8	Lagen	▪ 100 Lagen oder B/R/B/K	10x 100	1000	--	2:00	
9	Freistil FL/PB	▪ 100 Freistil	5x 100 5x 100	1000	FL PB	1:40 2:00	▪ 500 Flossen ▪ 500 PB
10	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	1:50	



**Vorher:** Aufwärmen und 200m locker Einschwimmen  
**Nachher:** mind. 10min ausschwimmen und Lockerungsübungen