

Timetable – Bahn 3 (Leistungsgruppe A)

Tag	Vormittag (AM)	Nachmittag (PM)
1	2h / 4'100m	1h / 2'800m
2	2h / 4'200m	1h / 2'800m
3	2h / 4'000m	1h / 2'900m
4	2h / 4'100m	1h / 2'800m
5	2h / 4'100m	1h / 2'800m
6	2h / 4'000m	1h / 2'600m
7	2h / 4'100m	frei
Gesamt	20h / 45'300m	



Vormittag: Zum Aufwärmen 30min barfuss joggen am Strand

Nachmittag: vorher ca. 1h schwimmen im Meer mit Neopren

Variante:

100x100: an einem Tag in der Trainingswoche

(3.5h/10'000m) nur eine Einheit am Tag mit 100x 100m Trainingsplan



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	▪ 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 ablösen 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200																													
3	Grundlagen- ausdauer GA1	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / K 50</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / R 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 50 / B 50</td> <td></td> <td>▪ R 50 / B 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ B 50 / R 50</td> <td></td> <td>▪ B 50 / K 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ R 50 / D 50</td> <td></td> <td>▪ K 50 / D 50</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50		▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50		▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50		▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:00-2:10 60sek. Pause nach 1. Durchgang													
1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50																																	
	▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50																																	
	▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50																																	
	▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50																																	
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																													
5	Grundlagen- ausdauer GA2	<table border="0"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">1. Durchgang</td> <td>▪ K 75/D 25▶</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">2. Durchgang</td> <td>▪ D 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/R 25▶</td> <td></td> <td>▪ R 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/B 25▶</td> <td></td> <td>▪ B 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/K 25▶</td> <td></td> <td>▪ K 25▶/K 75</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75		▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75		▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75		▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:00-2:10 60sek. Pause nach 1. Durchgang													
1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75																																	
	▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75																																	
	▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75																																	
	▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75																																	
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern																													
7	Pyramide ▲	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L1</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>800</td> </tr> <tr> <td>L2</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>400</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D		L1	50	100	150	200	150	100	50	800	L2	25	50	75	100	75	50	25	400							Var.: mit Flossen
	D	R	B	K	B	R	D																													
L1	50	100	150	200	150	100	50	800																												
L2	25	50	75	100	75	50	25	400																												
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--																													
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--																													



#1PM SC 2 3 AM

SwimCamp/Tag 1 Nachmittag(PM)

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	🔄	2800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 K nur rechter Arm ▪ 50 K nur linker Arm ▪ 50 K Achselgreifen (Ellenbogen↑) ▪ 50 K ablösen hinten 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200
3	Technik 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 R ablösen vorne ▪ 50 R ablösen hinten 	2x 100	200		30	
4	Kraul	▪ 300 PA/PB	300	300		--	
5	Technik 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 B mit D Beinschlag ▪ 50 AD 	2x 100	200		30	
6	Kraul	▪ 300 PB	300	300		--	
7	Berg&Tal▲▲		D R D K D R D	800	FL	--	
		m	50 200 50 200 50 200 50				
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--
9	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	↻	4200m	Tools	Pause	Bemerkung												
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen												
2	Lagen 200 in Varianten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1: D / R / B / K ▪ Lauf 2: K / D / R / B ▪ Lauf 3: B / K / D / R ▪ Lauf 4: R / B / K / D 	4x 200	800	--	60	--												
3	Kraul m. Tools	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 K PA&PB ▪ 200 K PB ▪ 200 K 	3x 200	600	PA/PB PB --	--	Ohne Pause durchschwimmen												
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern												
5	Pyramide m. Flossen	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>100</td> <td>200</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>100</td> </tr> </table>		D	R	K	R	D	m	100	200	300	200	100	1x 900	900	FL	--	Ohne Pause durchschwimmen
	D	R	K	R	D														
m	100	200	300	200	100														
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern												
7	Kraul m. Tools	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 K PA&PB ▪ 200 K PB ▪ 200 K 	3x 200	600	PA/PB PB --	--	Ohne Pause durchschwimmen												
8	REKOM	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L1: 2-3-4-5 ▪ L2: 5-4-3-2 	2x 200	400	PB	30													
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--												
0	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		2800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Technik	▪ 25 K nur rechter Arm ▪ 25 K nur linker Arm	2x 100	400	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200
3	Technik 2	▪ 50 R ablösen vorne ▪ 50 R ablösen hinten	2x 100	200	--	30	
4	Flossen ohne Arme, mit wechselndem Beinschlag	▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Bauchlage ▪ 50 Seitenlage links ▪ 50 Rückenlage	4x 200	800	FL	30	Lauf1: K Beine Lauf 2: D Beine Lauf 3: K Beine Lauf 4: D Beine
5	Arme m. PB ohne Beinschlag	▪ 100 K ▪ 100 R ▪ 100 K	2x 300	600	PB	30	Pause nach 300m
6	Lagen	▪ 400 Lagen	400	400	FL	--	
7	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	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen
2	Pyramide▲ Fokus Delfin	D R D B D K D B D R D	1000	--	--	--	Var: 2.Hälfte mit Flossen
		50 100 50 150 50 200 50 150 50 100 50					
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Lockern
4	K 400	▪ 500 K PA&PB	1x 500	500	PA/PB	-	
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Lockern
6	K 50 ▲ letzten 25 steigern	▪ je 50: D, R, B, K <u>ohne</u> Tools	4x 50	600	--	20	Auf den letzten 25m steigern bis 90%
		▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> FL	4x 50		FL		
		▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> PB	4x 50		PB		
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	FL		
8	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	60	lockern
9	REKOM Atmung	▪ 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5	3x 100	300	--	30	lockern
		▪ 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2					
		▪ 3.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5					
0	Tauchen	▪ min. 25m, restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30	
1	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig



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		2900m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Technik	▪ 25 Skullen ▪ 25 R ▪ 25 Wasserball-K ▪ 25 K	2x 100	200	--	20	
3	Kraul PB	▪ 300 K m. PB/PA ▪ 300 K m. PB	1x 600	600	PB	--	
4	Brust & Rücken	▪ 50 B + 50 R	3x 100	300	--	30	
4	Lagen m. FL	▪ 400 Lagen	2x 400	800	FL	--	
5	REKOM	▪ Lauf 1+3: 2-3-4-5 ▪ Lauf 2+3: 5-4-3-2	4x 100	400	PB	30	
6	Tauchen	▪ 25 T + 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	
7	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	🔄	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



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		2800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Technik 1	▪ 25 K nur rechter Arm ▪ 25 K nur linker Arm ▪ 50 K komplett	2x 100	200	--	30	Lockeres Tempo, Pause nach 200
3	Technik 2	▪ 25 R ablösen vorne ▪ 25 R ablösen hinten ▪ 50 R komplett	2x 100	200	--	30	
4	Technik 3	▪ 50 D 2xli. ,2x re., 2x komplett ▪ 50 D komplett	2x 100	200	--	30	
5	Technik 4	▪ 50 B m. D-Beinschlag ▪ 50 B komplett	2x 100	200	--	30	
4	Kraul	▪ 1000 K	1000	1000	--	--	Tempo: 85-90%
5	REKOM	▪ 100 beliebig					
6	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 100	600	--	60	
7	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		4100	Tools	Pause	Bemerkung
1	Aufwärmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200		--	
2	Technik	▪ 25 K Wasserball / 25 K ▪ 25 K rückwärts / 25 Skullen	2x 100	200		30	
3	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	30	-
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
5	Kraul PA	▪ 300 K mit PA	2x 300	600	PA	--	sauber ziehen
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
7	Kraul PA/PB	▪ 300 K mit PA/PB	2x 300	400	PA/PB	--	sauber ziehen
8	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
9	Flossen	▪ 300 FL – jeweils 50K + 50 R	2x 300	600	FL	--	am Stück
0	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	30	
1	REKOM Atmung	▪ Lauf 1+3: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ Lauf 2+4: 2 / 3 / 4 / 5	4x 100	400	PB	20	
2	Tauchen	▪ min. 25 T /restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	30	
3	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	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		2800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Technik 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 D 3x rechts, 3x links ▪ 25 D komplett ▪ 25 K ablösen ▪ 25 K komplett 	2x 100	200	--	30	Lockerer Tempo,
3	Technik 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 B m. D-Beinschlag ▪ 25 B komplett ▪ 25 R ablösen ▪ 25 R komplett 	2x 100	200	--	30	
4	REKOM	▪ 50 B + 50 AD	1x 100	100	--	--	--
5	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	--	Abgang: ▪ 2:40
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	
7	Kraul	▪ 400 K mit PB	1x 300	400	PB	--	
8	REKOM	▪ 100 R + 100 K mit FL	200	200	FL	--	
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	60	
10	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	



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	↻	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	--	--																	



D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
>/>>	85-90% / 90-100%

60min / 50m

SB
Schwimmbrett

PB
Pullbuoy

FL
Flossen

PA
Paddles

AP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		2600m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Lagen	▪ 100 Lagen	3x 100	300	--	30	Lockeres Tempo,
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	--
4	Zeitmessung ⌚ mit Startsprung	▪ 50 D ▪ 50 R ▪ 50 B ▪ 50 K	4x 50	200	--	--	
5	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	
6	Zeitmessung ⌚ mit Startsprung	▪ 100 X „Erste Schwimmart“ (D od. R od. B. od. K)	1x 100	100	PB	--	Jeder entscheidet sich für eine Lage
7	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	
8	Zeitmessung ⌚ mit Startsprung	▪ 100 Lagen	1x 100	100	FL	60	
9	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	
0	Wettkampf ⌚ Bahn 1 <> 2	▪ Lagenstaffel D-R-B-K-K-D ▪ Kraulstaffel 6xK	6x 50	200	--	--	
1	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	



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 ▲	D R B K B R D	2x 500	1000	-- FL	20	Lauf 1: ohne Tools Lauf 2: mit FL
		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