

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
<i>Aufwärmen & Dehnen nicht vergessen!</i>		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2450m	Tools	Pause	Bemerkung						
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen						
2	Lagen	▪ 100 Lagen	2x 100	200	--	30	mittleres Tempo						
3a	Intervall (SA)	▪ 2x D/R/B/K: <u>25</u> ▶▶ (Sprint)	8x 25	200	--	30	Pause nach jedem ▶▶						
3b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	erholen						
4a	Intervall (SA)	▪ 1xD/R/B/K: <u>20</u> ▶▶ + 5 locker	4x 25	100	--	30	Pause nach jedem ▶▶						
4b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	Erholen						
5a	Intervall (SA)	▪ 1xD/R/B/K: <u>15</u> ▶▶ + 10 locker	4x 25	100	--	45	Pause nach jedem ▶▶						
5b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	Erholen						
6a	Intervall (SA)	▪ 1xD/R/B/K: <u>20</u> ▶▶ + 5 locker	4x 25	100	--	45	Pause nach jedem ▶▶						
6b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	Erholen						
7a	Intervall (SA)	▪ K: <u>25</u> Sprint ▶▶	1x 25	25	--	45	Pause nach jedem ▶▶						
7b	REKOM	▪ 75 K	75	75	--	--	Erholen						
8	Pyramide ▲		D	R	B	K	B	R	D	400	--	120	nach der Pyramide 120s Pause
		m	25	50	75	100	75	50	25				
9	Wellen ◐◐		K	B	R	D	R	B	K	475	--	--	anschl. Ausschwimmen
		m	100	75	50	25	50	75	100				
0	Ausschwimmen	▪ 175 beliebig	175	175	--	--							

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
<i>Aufwärmen & Dehnen nicht vergessen!</i>		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2850m	Tools	Pause	Bemerkung										
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen										
2	Lagen	▪ 100 Lagen	2x 100	200	--	30	mittleres Tempo										
3a	Intervall (SA)	▪ 2x D/R/B/K: <u>25</u> ▶▶ (Sprint)	8x 25	200	--	30	Pause nach jedem ▶▶										
3b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	erholen										
4a	Intervall (SA)	▪ 1xD/R/B/K: <u>20</u> ▶▶ + 5 locker	4x 25	100	--	30	Pause nach jedem ▶▶										
4b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	Erholen										
5a	Intervall (SA)	▪ 1xD/R/B/K: <u>15</u> ▶▶ + 10 locker	4x 25	100	--	45	Pause nach jedem ▶▶										
5b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	Erholen										
6a	Intervall (SA)	▪ 1xD/R/B/K: <u>20</u> ▶▶ + 5 locker	4x 25	100	--	45	Pause nach jedem ▶▶										
6b	REKOM	▪ 100 K	100	100	--	--	Erholen										
7a	Intervall (SA)	▪ K: <u>25</u> Sprint ▶▶	1x 25	25	--	45	Pause nach jedem ▶▶										
7b	REKOM	▪ 75 K	75	75	--	--	Erholen										
8	Pyramide ▲																
		D	R	B	K	B	R	D									
	m	50	100	150	200	150	100	50	800	--	120	nach der Pyramide 120s Pause					
9	Wellen ◐◐																
		K	B	R	D	R	B	K									
	m	100	75	50	25	50	75	100	475	--	--	anschl. Ausschwimmen					
0	Ausschwimmen	▪ 175 beliebig		175	175	--	--										