

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
-------	-------	------------	----------	---------	---------	-------------

*Aufwärmen & Dehnen
nicht vergessen!*

SB PB FL PA AP

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
▶▶	Sprint (max.)

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2550m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	aufwärmen																
2	Lagen	▪ 100 Lagen	3x 100	300	--	30	mittleres Tempo																
3	Schnelligkeit S1	▪ K: 15 ▶▶ + 35 locker	8x 50	400	--	30	▶▶ = Sprint (max.)																
4	Schnelligkeit S2	▪ K: 25 ▶▶ + 25 locker	4x 50	200	--	30	▶▶ = Sprint (max.)																
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																	
6	Schnelligkeitsausdauer SA1	▪ K: 150, mit je ▶▶ 15	3x 150	450	--	45	die ersten 15m ▶▶ bei ungerader Bahn (1,3,..)																
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																	
8	Schnelligkeitsausdauer SA2	▪ K: 25 ▶▶	4x 25	100	--	30	▶▶ = Sprint (max.)																
9	Falsche Pyramide ▼	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>125</td> </tr> </table>		K	B	R	D	R	B	K	m	100	75	50	25	50	75	125		500	--	--	Mittleres Tempo
	K	B	R	D	R	B	K																
m	100	75	50	25	50	75	125																
10	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																	

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
-------	-------	------------	----------	---------	---------	-------------

*Aufwärmen & Dehnen
nicht vergessen!*

SB PB FL PA AP

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
▶▶	Sprint (max.)

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2800m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen																
2	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	30	mittleres Tempo																
3	Schnelligkeit S1	▪ K: 15 ▶▶ + 35 locker	8x 50	400	--	30	▶▶ = Sprint (max.)																
4	Schnelligkeit S2	▪ K: 25 ▶▶ + 25 locker	4x 50	200	--	30	▶▶ = Sprint (max.)																
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																	
6	Schnelligkeitsausdauer SA1	▪ K: 150, mit je ▶▶ 15	3x 150	450	--	45	die ersten 15m ▶▶ bei ungerader Bahn (1,3,..)																
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																	
8	Schnelligkeitsausdauer SA2	▪ K: 25 ▶▶	4x 25	100	--	30	▶▶ = Sprint (max.)																
9	Falsche Pyramide ▼	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> </tr> </table>		K	B	R	D	R	B	K	m	100	50	100	50	100	50	100		550	--	--	Mittleres Tempo
	K	B	R	D	R	B	K																
m	100	50	100	50	100	50	100																
10	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																	