

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	↻	2500m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen
2	Lagen	▪ 100 Lagen	3x 100	300	--	30	mittleres Tempo
3	Grundlagen- ausdauer GA2	▪ K: 100 ▶	10x100	1000	--	30	▶ = 85-90% Abgang alle ca. 2:00
4	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	
5	Schnelligkeits- ausdauer SA	▪ K: 25 ▶▶ + 25 ▶	4x 50	200	--	30	▶▶ = 100% ▶ = 70-80%
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	
7	Pyramide ▲						Mittleres Tempo
8	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	

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
▶▶	Sprint (max.)

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2700m	Tools	Pause	Bemerkung					
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen					
2	Lagen	▪ 100 Lagen ▪ 200 Lagen ▪ 100 Lagen	1x 100 1x 200 1x 100	400	--	30	mittleres Tempo					
3	Grundlagen- ausdauer GA2	▪ K: 100 ▶	10x100	1000	--	30	▶ = 85-90% Abgang alle ca. 1:50					
4	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--						
5	Schnelligkeits- ausdauer SA	▪ K: 25 ▶▶ + 25 ▶	4x 50	200	--	30	▶▶ = 100% ▶ = 70-80%					
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--						
7	Pyramiden ▲▲						Mittleres Tempo					
		m	D	R	B	K	B	R	D			
			50	100	50	100	50	100	50			
8	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--						