

| Dauer | Tools | Schw.brett | Pullbuoy | Flossen | Paddles | Antipaddles |
|--|-------|-----------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <i>Aufwärmen & Dehnen nicht vergessen!</i> | | SB <input type="checkbox"/> | PB <input checked="" 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 | ↻ | 2400m | Tools | Pause | Bemerkung | | |
|---|---|---------------------------------------|---------|------------|---------|----------|--------------------------------------|---------|---------|
| 1 | Einschwimmen | ▪ 200 beliebig | 1x 200 | 200 | -- | -- | aufwärmen | | |
| 2 | Lagen | ▪ 100 Lagen | 2x 100 | 200 | -- | 60 | lockeres Tempo | | |
| 3 | Schnelligkeits- ausdauer SA(1) | ▪ K: 25▶▶ + 25▶ ▪ nur Arme, mit PB | 4x 50 | 200 | PB | 30 | ▶▶ 95%, ▶ 75-85% Abgang: ~60 sec | | |
| 4 | Schnelligkeits- ausdauer SA(2) | ▪ K: 25▶ + 25▶▶ ▪ nur Arme, mit PB | 4x 50 | 200 | PB | 30 | ▶ 75-85%, ▶▶ 95%, Abgang: ~60 sec | | |
| 5 | REKOM | ▪ 100 R + 100 B + 100 K | 1x 300 | 300 | -- | -- | lockeres Tempo | | |
| 6 | Schnelligkeits- ausdauer SA(3) | ▪ K: 25▶▶ + 25▶ ▪ komplett | 4x 50 | 200 | -- | 30 | ▶▶ 95%, ▶ 75-85% Abgang: ~60 sec | | |
| 7 | Schnelligkeits- ausdauer SA(4) | ▪ K: 25▶ + 25▶▶ ▪ komplett | 4x 50 | 200 | -- | 30 | ▶ 75-85%, ▶▶ 95%, Abgang: ~60 sec | | |
| 8 | REKOM | ▪ 100 R + 100 B + 100 K | 1x 300 | 300 | -- | -- | lockeres Tempo | | |
| 9 | Pyramide ▲ | | | 400 | -- | -- | mittleres Tempo | | |
| | | m | D 25 | R 50 | B 75 | K 100 | B 75 | R 50 | D 25 |
| 0 | Ausschwimmen | ▪ 200 beliebig | 1x 200 | 200 | -- | -- | | | |

| Dauer | Tools | Schw.brett | Pullbuoy | Flossen | Paddles | Antipaddles |
|--|-------|-----------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <i>Aufwärmen & Dehnen nicht vergessen!</i> | | SB <input type="checkbox"/> | PB <input checked="" 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 | ↻ | 2500m | Tools | Pause | Bemerkung |
|---|---|-------------------------------|------------------|------------|-------|-------|--------------------------------------|
| 1 | Einschwimmen | ▪ 200 beliebig | 1x 200 | 200 | -- | -- | aufwärmen |
| 2 | Lagen | ▪ 100 Lagen ▪ 200 Lagen | 1x 100 1x 200 | 300 | -- | 60 | lockeres Tempo |
| 3 | Schnelligkeits- ausdauer SA(1) | ▪ K: 25▶▶ + 25▶ ▪ nur Arme | 4x 50 | 200 | PB | 30 | ▶▶ 95%, ▶ 75-85% Abgang: ~60 sec |
| 4 | Schnelligkeits- ausdauer SA(2) | ▪ K: 25▶ + 25▶▶ ▪ nur Arme | 4x 50 | 200 | PB | 30 | ▶ 75-85%, ▶▶ 95%, Abgang: ~60 sec |
| 5 | REKOM | ▪ 100 R + 100 B + 100 K | 1x 300 | 300 | -- | -- | lockeres Tempo |
| 6 | Schnelligkeits- ausdauer SA(3) | ▪ K: 25▶▶ + 25▶ ▪ komplett | 4x 50 | 200 | -- | 30 | ▶▶ 95%, ▶ 75-85% Abgang: ~60 sec |
| 7 | Schnelligkeits- ausdauer SA(4) | ▪ K: 25▶ + 25▶▶ ▪ komplett | 4x 50 | 200 | -- | 30 | ▶ 75-85%, ▶▶ 95%, Abgang: ~60 sec |
| 8 | REKOM | ▪ 100 R + 100 B + 100 K | 1x 300 | 300 | -- | -- | lockeres Tempo |
| 9 | Pyramide ▲ | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 0 | Ausschwimmen | ▪ 200 beliebig | 1x 200 | 200 | -- | -- | |