

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	↻	2450m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	1x 300	<b>300</b>	--	--	aufwärmen
2	<b>Technik (1)</b>	▪ R 15 skullen Beine voraus ▪ K 35	2x 50	<b>100</b>	--	60	aufwärmen
3	<b>Technik (2)</b>	▪ K 25 nur rechter Arm ▪ K 25 nur linker Arm	2x 50	<b>100</b>	--	20	Lauf 1: Arm vorne Lauf 2: Arm hinten
4	<b>Lagen</b>	▪ 100 Lagen	1x 100	<b>100</b>	--	--	Lockerer Tempo
5	<b>Schnelligkeit</b>	2 Serien à 6x50 + 100 REKOM: ▪ K 2x (15 ▶ / 35 locker) ▪ K 2x (15 ▶▶ / 35 locker) ▪ K 2x (15 ▶▶▶ / 35 locker) ▪ K 100 REKOM	2x 400	<b>800</b>	--	45	▶ 75-85% ▶▶ 85-95% ▶▶▶ max. Geschw'keit <u>Variante:</u> 2.Serie mit PB
7	<b>Schnelligkeitsausdauer (1)</b>	▪ K 150 ▶ ▪ Bahn 1/3/5 , ersten 10m ▶▶▶	4x 150	<b>600</b>	--	60	Ersten 10 m der ungeraden Bahnen ▶▶▶ 100%; Rest ▶ 75-85%
8	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	lockeres Tempo
9	<b>Schnelligkeitsausdauer (2)</b>	▪ K 25 ▶▶▶	6x 25	<b>150</b>	--	45	▶▶▶ max. Geschw'keit
0	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	

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	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	1x 300	<b>300</b>	--	--	aufwärmen
2	<b>Technik (1)</b>	▪ R 15 skullen Beine voraus ▪ K 35	2x 50	<b>100</b>	--	60	aufwärmen
3	<b>Technik (2)</b>	▪ K 25 nur rechter Arm ▪ K 25 nur linker Arm	2x 50	<b>100</b>	--	20	Lauf 1: Arm vorne Lauf 2: Arm hinten
4	<b>Lagen</b>	▪ 100 Lagen	1x 200	<b>200</b>	--	--	Lockerer Tempo
5	<b>Schnelligkeit</b>	2 Serien à 6x50 + 100 REKOM: ▪ K 2x (15 ▶ / 35 locker) ▪ K 2x (15 ▶▶ / 35 locker) ▪ K 2x (15 ▶▶▶ / 35 locker) ▪ K 100 REKOM	2x 400	<b>800</b>	--	45	▶ 75-85% ▶▶ 85-95% ▶▶▶ max. Geschw'keit <u>Variante:</u> 2.Serie mit PB
7	<b>Schnelligkeitsausdauer (1)</b>	▪ K 150 ▶ ▪ Bahn 1/3/5 , ersten 10m ▶▶▶	4x 150	<b>600</b>	--	60	Ersten 10 m der ungeraden Bahnen ▶▶▶ 100%; Rest ▶ 75-85%
8	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	1x 100	<b>100</b>	--	--	lockeres Tempo
9	<b>Schnelligkeitsausdauer (2)</b>	▪ K 25 ▶▶▶	6x 25	<b>150</b>	--	45	▶▶▶ max. Geschw'keit
0	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x 200	<b>200</b>	--	--	