

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles	D	Delfin
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	K	Kraul
							B	Brust
							R	Rückenkraul
							AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	1800m	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen		R	B	K	AD	1x	200m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Lagen mit Tempowechsel		R	B	K		3x	450m	-	20s	HIN: ▶▶ 25 m Sprint BACK: ◀ 25m locker
		▶▶	25	25	25						
		◀	25	25	25						
3	Paddels & Pullbuoy	200m K					1x	200m	Paddles, Pullbuoy		8 Bahnen mit Rollwende
3	Lockern	100m beliebig					1x	100m	-		locker
4	Arme & Pullbuoy		R	B	K	AD	2x	200m	Pullbuoy	20s	
		m	25	25	25	25					
5	Kraul Atmen 5er/4er/3er/2er	Je 100m, pro Bahn einen Armzug mehr/weniger					2x	200m	-		1. Lauf: 5,4,3,2 2.Lauf: 2,3,4,5
6	Tauchen	25m T / 25m beliebig					4x	200m		-	am Grund tauchen
7	Ausschwimmen	150m beliebig					1x	150m	-	-	beliebig, locker

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles	D	K	B	R	AD
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Delfin	Kraul	Brust	Rückenkraul	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2150m	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen > Lage rückwärts		K	B	R	D	1x	250m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	100	75	50	25					
2	Lagen mit Variation Tempo		D	R	B	K	2x	400m	-	20s	HIN: ▶▶ 25 m Sprint BACK: ◀◀ 25m locker
		▶▶	25	25	25	25					
		◀◀	25	25	25	25					
3	Paddels & Pullbuoy	16 Bahnen K					1x	400m	Paddles, Pullbuoy		16 Bahnen mit Rollwende
4	Lockern	100m beliebig					1x	100m	-		locker
5	Arme & Pullbuoy		D	R	B	K	2x	400m	Pullbuoy	20s	
		m	50	50	50	50					
6	Kraul Atmen 5er/4er/3er/2er	Je 100m, pro Bahn einen Armzug mehr/weniger					2x	200m	-		1. Lauf: 5,4,3,2 2.Lauf: 2,3,4,5
7	Tauchen	25m T / 25m beliebig					4x	200m	-	-	am Grund tauchen
8	Ausschwimmen	200m beliebig					1x	200m	-	-	beliebig, locker

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2500m	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b> Lage aufsteigend		K	B	R	D	2x	500m	-		1.Durchg.: K,B,R,D 2.Durchg.: D,R,B,K
		m	100	75	50	25					
2	<b>Lagen mit Variation</b> <b>Tempo</b>		D	R	B	K	2x	400m	-	15s	HIN: ▶▶ 25 m Sprint BACK: ◀◀ 25m locker
		▶▶	25	25	25	25					
		◀◀	25	25	25	25					
3	<b>Paddels &amp; Pullbuoy</b>	16 Bahnen K					1x	400m	Paddles, Pullbuoy		16 Bahnen mit Rollwende
4	<b>Lockern</b>	100m beliebig					1x	100m	-		locker
5	<b>Arme &amp; Pullbuoy</b>		D	R	B	K	2x	400m	Pullbuoy	15s	
		m	50	50	50	50					
6	<b>Kraul Atmen</b> <b>5er/4er/3er/2er</b>	Je 100m, pro Bahn einen Armzug mehr/weniger					3x	300m	-		1. Lauf: 5er > 2er 2.+3.Lauf: 2er > 5er
7	<b>Tauchen</b>	25m T / 25m beliebig					4x	200m		-	am Grund tauchen
8	<b>Ausschwimmen</b>	200m beliebig					1x	200m	-	-	beliebig, locker