

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	1800m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen		R	B	K	AD	1x	200m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Paddles und Pullbuoy	10 Bahnen K					1x	250m	Paddles, Pullbuoy	-	Sauber ziehen
3	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
4	Nur Paddles	10 Bahnen K					1x	250m	Paddles		Sauber ziehen
5	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
6	Nur Pullbuoy	2 Bahnen K 2 Bahnen R					2x	200m	Pullbuoy		Kräftig durchziehen bis unter Hüfte
7	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
8	Kraul 5er/4er/3er/2er	1.Bahn 5 Armzüge/1xAtem, 2.Bahn 4 Armzüge/1xAtem					2x	200m	-		1.Bahn: 5er-Zug, 2.Bahn: 4er-Zug, usw.
9	Tauchen	25m T / 25m AD					4x	200m		-	am Grund tauchen
10	Ausschwimmen	150m beliebig					1x	150m	-	-	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	2400m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen		R	B	K	AD	1x	200m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Paddles und Pullbuoy	16 Bahnen K					1x	400m	Paddles, Pullbuoy	-	Sauber ziehen
3	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
4	Nur Paddles	16 Bahnen K					1x	400m	Paddles		Sauber ziehen
5	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
6	Nur Pullbuoy	2 Bahnen K 2 Bahnen R					3x	300m	Pullbuoy		Kräftig durchziehen bis unter Hüfte
7	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
8	Kraul 6er/5er/4er/3er	1.Bahn 6 Armzüge/1xAtem, 2.Bahn 5 Armzüge/1xAtem					2x	200m	-		1.Bahn: 5er-Zug, 2.Bahn: 4er-Zug, ..
9	Lage komplett	100m Lagen					2x	200m	-	-	-
10	Tauchen	25m T / 25m AD					4x	200m		-	am Grund tauchen
11	Ausschwimmen	200m beliebig					1x	200m	-	-	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	2800m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen		R	B	K	AD	1x	200m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Paddles und Pullbuoy	20 Bahnen K					1x	500m	Paddles, Pullbuoy	-	Sauber ziehen
3	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
4	Nur Paddles	20 Bahnen K					1x	500m	Paddles		Sauber ziehen
5	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
6	Nur Pullbuoy	2 Bahnen K 2 Bahnen R					3x	300m	Pullbuoy		Kräftig durchziehen bis unter Hüfte
7	Lockern	2 Bahnen B + 2 Bahnen AD					1x	100m	-		locker
8	Kraul 6er/5er/4er/3er	1.Bahn 6 Armzüge/1xAtem, 2.Bahn 5 Armzüge/1xAtem					2x	200m	-		1.Bahn: 5er-Zug, 2.Bahn: 4er-Zug, ..
9	Lage komplett	200m Lagen					2x	400m	-	-	-
10	Tauchen	25m T / 25m AD					4x	200m		-	am Grund tauchen
11	Ausschwimmen	200m beliebig					1x	200m	-	-	beliebig, locker