

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		<input type="checkbox"/>	<input 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	1850m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung	
		R	B	K	AD	m						
1	Lagen		R	B	K	AD	2x	400m	-		Locker, Muskel aufwärmen	
		m	50	50	50	50						
2	Paddles	8 Bahnen K					1x	200m	Paddles	-		Sauber ziehen, mittlerer Puls
3	Sprint-Staffel 5 x 25m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 x 25m Rücken ▪ 5 x 25m Brust ▪ 5 x 25m Kraul ▪ 1 x 25m Altdeutsch 						400m	-	-		Aufteilen auf beiden Seiten der Bahn, max 6 Schwimmer pro Bahn
4	Auflockern	100m beliebig					1x	100m	-	-		
3	Sprint-Staffel 3 x 50m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 50m Rücken ▪ 3 x 50m Brust ▪ 3 x 50m Kraul 					1x	450m				Startsprung, Kippod. Rollwende (jew. ~2min Pause)
8	Tauchen	25m T / 25m AD					4x	200m		-		am Grund tauchen
9	Ausschwimmen	100m beliebig					1x	100m	-	-		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	2200m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung										
1	Lagen	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>R</th> <th>B</th> <th>K</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>		R	B	K	D	m	50	50	50	50	2x	400m	-		Locker, Muskel aufwärmen
	R	B	K	D													
m	50	50	50	50													
2	Paddles und Pullbuoy	12 Bahnen K	1x	300m	Paddles, Pullbuoy	-	Sauber ziehen, mittlerer Puls										
3	Sprint-Staffel 5 x 25m	<ul style="list-style-type: none"> 5 x 25m Rücken 5 x 25m Brust 5 x 25m Kraul 5 x 25m Delfin 		500m	-	-	Aufteilen auf beiden Seiten der Bahn, max 6 Schwimmer pro Bahn										
4	Auflockern	100m beliebig	1x	100m	-	-											
3	Sprint-Staffel 3 x 50m	<ul style="list-style-type: none"> 3 x 50m Delfin 3 x 50m Rücken 3 x 50m Brust 3 x 50m Kraul 	1x	600m			Startsprung, Kippod. Rollwende (jew. ~2min Pause)										
8	Tauchen	25m T / 25m AD	4x	200m		-	am Grund tauchen										
9	Ausschwimmen	100m beliebig	1x	100m	-	-	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	Abgang	Bemerkung
		R	B	K	D	m					
1	Lagen		R	B	K	D	2x	400m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Paddles	16 Bahnen K					1x	400m	Paddles, Pullbuoy	-	Sauber ziehen, mittlerer Puls
3	Sprint-Staffel 5 x 25m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 x 25m Rücken ▪ 5 x 25m Brust ▪ 5 x 25m Kraul ▪ 5 x 25m Delfin 						500m	-	-	Aufteilen auf beiden Seiten der Bahn, max 6 Schwimmer pro Bahn
4	Auflockern	100m beliebig					1x	100m	-	-	
3	Sprint-Staffel 5 x 50m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 x 50m Delfin ▪ 4 x 50m Rücken ▪ 4 x 50m Brust ▪ 4 x 50m Kraul 					1x	800m			Startsprung, Kippod. Rollwende (jew. ~2min Pause)
8	Tauchen	25m T / 25m AD					4x	200m		-	am Grund tauchen
9	Ausschwimmen	100m beliebig					1x	100m	-	-	beliebig, locker