

Dauer	Tools	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<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	1450m	Tools	Pause	Bemerkung								
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	150m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen								
2	Flossen Beine <ul style="list-style-type: none"> 100 K 100 D 	<ul style="list-style-type: none"> 25m Seitenlage links 25m Bauchlage 25m Seitenlage rechts 25m Rückenlage 	1 x K + 1 x D	200m	Flossen	-	Nach jedem 100er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt								
3	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x	100m	-	-	Flossendruck lockern								
4	25m Flossen Sprint Staffel	<ul style="list-style-type: none"> 25m R 25m K 	4x	200m	Flossen		6 Schwimmer pro Bahn, je 2 gleichzeitig								
5	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x	100m	-	-	entspannen								
6	50m Sprint m. Kippwende	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>R</th> <th>B</th> <th>K</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>		R	B	K	m	50	50	50	2x	300m	-	60s	Mit Startsprung, Helfer bei Wende
	R	B	K												
m	50	50	50												
7	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x	100m	-	-	entspannen								
8	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> Hin: 25m Tauchen Zurück: 25m AD 	3x	150m	Flossen ?	-	Wer will, darf auch mit Flossen								
9	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	150m	-	-	beliebig, locker								

Dauer	Tools	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1900m	Tools	Pause	Bemerkung										
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	200m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen										
2	Flossen Beine	<ul style="list-style-type: none"> 25m Seitenlage links 25m Bauchlage 25m Seitenlage rechts 25m Rückenlage 	1 x K + 1 x D	200m	Flossen	-	Nach jedem 100er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt										
3	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x	100m	-	-	Flossendruck lockern										
4	50m Flossen Sprint Staffel	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>D</th> <th>R</th> <th>K</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>		D	R	K	m	50	50	50	3x	450m	Flossen	-	6 Schwimmer pro Bahn, je 2 gleichzeitig		
	D	R	K														
m	50	50	50														
5	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x	100m	-	-	entspannen										
6	50m Sprint m. Roll-/Kippw.	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>D</th> <th>R</th> <th>B</th> <th>K</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>		D	R	B	K	m	50	50	50	50	2x	400m	-	30s	80% Tempo, mit Startsprung
	D	R	B	K													
m	50	50	50	50													
7	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x	100m	-	-	entspannen										
8	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> Hin: 25m Tauchen Zurück: 25m AD 	3x	150m	Flossen ?	-	Wer will, darf auch mit Flossen										
9	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	200m	-	-	beliebig, locker										