

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin																
K	Kraul																
B	Brust																
R	Rückenkraul																
AD	Altdeutsch																

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1750m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 Bahnen beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	150m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	<b>Baumstamm/ Skullen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m K Baumstamm</li> <li>25m K skullen vorne</li> </ul>	<b>4x</b>	200m	-		Skullen: mit Händen eine 8 auf Brusthöhe
3	<b>Flossen Beine, je</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 K</li> <li>100 D</li> <li>100 K</li> <li>100 D</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Seitenlage links</li> <li>25m Bauchlage</li> <li>25m Seitenlage rechts</li> <li>25m Rückenlage</li> </ul>	<b>4x</b>	400m	Flossen	-	Nach jedem 100er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt
4	<b>Kraul 3x 100m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Bahn: K ablösen vorne</li> <li>2.Bahn: K Achsel greifen</li> <li>3.Bahn: K m. OK-Zeichen</li> <li>4.Bahn: K m. Faust</li> </ul>	<b>3x</b>	300m	-	-	Hoher Ellenbogen!  = OK-Zeichen
5	<b>Paddles &amp; Pullbuoy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Bahnen K</li> </ul>	<b>1x</b>	250m	Paddles, Pullbuoy		Sauber ziehen, Beine bleiben still
6	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hin: 25m Tauchen</li> <li>Rück: 25m beliebig</li> </ul>	<b>5x</b>	250m	Flossen	-	Am Boden tauchen
7	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 Bahnen beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	150m	-	-	beliebig

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2250m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Bahnen beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	Muskeln aufwärmen
2	<b>Baumstamm/ Skullen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m K Baumstamm</li> <li>25m K skullen vorne</li> </ul>	<b>4x</b>	200m	-	-	Skullen: mit Händen eine 8 auf Brusthöhe
3	<b>D/R/K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je 50m D/R/K</li> </ul>	<b>1x</b>	150m	Flossen		
4	<b>Flossen Beine, je</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Seitenlage links</li> <li>25m Bauchlage</li> <li>25m Seitenlage rechts</li> <li>25m Rückenlage</li> </ul>	<b>4x</b>	400m	Flossen	-	Nach jedem 100er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt
5	<b>D/R/K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je 50m D/R/K</li> </ul>	<b>1x</b>	150m	Flossen		
4	<b>K 3x 100m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Bahn: K ablösen vorne</li> <li>2.Bahn: K Achsel greifen</li> <li>3.Bahn: K m. OK-Zeichen</li> <li>4.Bahn: K m. Faust</li> </ul>	<b>3x</b>	300m	-	-	Hoher Ellenbogen!  = OK-Zeichen
5	<b>Paddles &amp; Pullbuoy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>16 Bahnen K</li> </ul>	<b>1x</b>	400m	Paddles, Pullbuoy		Sauber ziehen, Beine bleiben still
6	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Tauchen, 25m beliebig</li> </ul>	<b>5x</b>	250m	Flossen	-	am Boden tauchen
7	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Bahnen beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin																
K	Kraul																
B	Brust																
R	Rückenkraul																
AD	Altdeutsch																

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2650m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Bahnen beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	Muskeln aufwärmen
2	<b>Baumstamm/ Skullen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m K Baumstamm</li> <li>25m K skullen vorne</li> </ul>	<b>4x</b>	200m	-	-	Skullen: mit Händen eine 8 auf Brusthöhe
3	<b>D/R/K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je 50m D/R/K</li> </ul>	<b>2x</b>	300m	Flossen		
4	<b>Flossen Beine, je</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Seitenlage links</li> <li>25m Bauchlage</li> <li>25m Seitenlage rechts</li> <li>25m Rückenlage</li> </ul>	<b>4x</b>	400m	Flossen	-	Nach jedem 100er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt
5	<b>D/R/K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je 50m D/R/K</li> </ul>	<b>2x</b>	300m	Flossen		
4	<b>K 3x 100m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Bahn: K ablösen vorne</li> <li>2.Bahn: K Achsel greifen</li> <li>3.Bahn: K m. OK-Zeichen</li> <li>4.Bahn: K m. Faust</li> </ul>	<b>3x</b>	300m	-	-	Hoher Ellenbogen!  = OK-Zeichen
5	<b>Paddles &amp; Pullbuoy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Bahnen K</li> </ul>	<b>1x</b>	500m	Paddles, Pullbuoy		Sauber ziehen, Beine bleiben still
6	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Tauchen, 25m beliebig</li> </ul>	<b>5x</b>	250m	Flossen	-	am Boden tauchen
7	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Bahnen beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	beliebig