

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	1750m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen		R	B	K	AD	1x	200m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Antipaddles	<ul style="list-style-type: none"> 50m K 50m B 					2x	200m	Anti-paddles	-	-
3	Flossen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Seitenlage links 25m Bauchlage 25m Seitenlage rechts 25m Rückenlage 					3x	300m	Flossen		Ohne Arme
4	Pullbuoy + Paddles	<ul style="list-style-type: none"> 300m K 					1x	300m	P.buoy + Paddles		Kräftig durchziehen bis unter Hüfte
5	Schwimmbrett	<ul style="list-style-type: none"> 50m K 50m B 					2x	200m	Schw.-brett		Nur Beine
6	Stuhl mit Brett	<ul style="list-style-type: none"> 50m B 					1x	50m	Schw.-brett		Schw.brett sitzend, Brust Arme
7	Tauchen	25m T / 25m bel					6x	300m	Flossen	-	am Grund tauchen
8	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	2250m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen		D	R	B	K	2x	400m	-		Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
2	Antipaddles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m K ▪ 50m B 					3x	300m	Anti-paddles	-	-
3	Flossen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25m Seitenlage links ▪ 25m Bauchlage ▪ 25m Seitenlage rechts ▪ 25m Rückenlage 					4x	400m	Flossen		Ohne Arme
4	Pullbuoy + Paddles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 400m K 					2x	400m	P.buoy + Paddles		Kräftig durchziehen bis unter Hüfte
5	Schwimmbrett	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m K ▪ 50m B 					2x	200m	Schw.-brett		Nur Beine
6	Stuhl mit Brett	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m B 					1x	50m	Schw.-brett		Schw.brett sitzend, Brust Arme
7	Tauchen	25m T / 25m bel					6x	300m	Flossen	-	am Grund tauchen
8	Ausschwimmen	200m beliebig					1x	200m	-	-	beliebig, locker