

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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	1550m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 6 Bahnen beliebig		1x	150m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	Wassergefühl 1	▪ 15m Skull/vorne + 35m K ▪ 15m HP + 35m K		2x	200m	-		Skull auf Brusthöhe, HP=Hundepaddeln
3	Wassergefühl 2 je 50m: K/D/K/D	▪ 25m einarmig links ▪ 25m einarmig rechts		4x	200m	-		Alle 50m Wechsel zw. K und D (Beine!)
4	Wassergefühl 3	▪ 25m K mit Faust / 25m K		4x	200m			
5	Schnelligkeit K Kraul –Pyramide: je 15m Sprint, Rest jew. locker	(L=Lauf) L1: 25m L2: 50m L3: 75m	L4: 75m L5: 50m L6: 25m	1x	300m	-	20s	L1: 15m Sprint, 10m locker L2: 15m Sprint, 35m locker, usw.
6	Regeneration/ Kompensation	▪ 50m R ▪ 75m B ▪ 100m K ▪ 25m AD		1x	250m	-		Sauber ziehen, Ausdauer tempo
6	Tauchen	▪ 25m T / 25m beliebig		4x	200m	(Flossen)	-	Wer will, mit Flossen
7	Ausschwimmen	▪ 6 Bahnen beliebig		1x	150m	-	-	beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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	2200m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 8 Bahnen beliebig		1x	200m	-	-	Locker, aufwärmen
2	Wassergefühl 1	▪ 15m Skull/vorne + 35m K ▪ 15m K HP + 35m K		2x	200m	-		Skull auf Brusthöhe, HP=Hundepaddeln
3	Wassergefühl 2 je 50m: K/D/K/D	▪ 25m einarmig links ▪ 25m einarmig rechts		4x	200m	-		Alle 50m Wechsel zw. K und D (Beine!)
4	Wassergefühl 3	▪ 25m K mit Faust / 25m K		4x	200m			
5	Schnelligkeit K Kraul –Pyramide: 15m Sprint, Rest locker (L=Lauf)	L1: 25m L2: 50m L3: 75m L4: 100m	L5: 75m L6: 50m L7: 25m	1x	400m	-	15s	L1: 15m Sprint, 10m locker L2: 15m Sprint, 35m locker, usw.
6	Kompensation	L1: 25m D +50m R +75m B +100m K	L2: 100m K +75m B +50m R +25m D	1x	500m (2x250m)	-	30s nach L1	Sauber ziehen, Ausdauer-tempo (L1=Lauf 1, L2=Lauf 2, Pause nach L1)
7	Regeneration	▪ 4 Bahnen beliebig		1x	100m	-	-	locker
8	Tauchen	▪ 25m T / 25m beliebig		4x	200m	(Flossen)	-	Wer will, mit Flossen
9	Ausschwimmen	▪ 8 Bahnen beliebig		1x	200m	-	-	beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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	2550m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 8 Bahnen beliebig		1x	200m	-	-	Locker, aufwärmen
2	Wassergefühl 1	▪ 15m Skull/vorne + 35m K ▪ 15m K HP + 35m K		3x	300m	-		Skullen 8 Brusthöhe, HP=Hundepaddeln
3	Wassergefühl 2 je 50m: K/D/K/D/K	▪ 25m einarmig links ▪ 25m einarmig rechts		5x	250m	-		Alle 50m Wechsel zw. K und D (Beine!)
4	Wassergefühl 3	▪ 25m K mit Faust / 25m K		4x	200m			
5	Schnelligkeit K Kraul –Pyramide: 15m Sprint, Rest locker (L=Lauf)	L1: 25m L2: 50m L3: 75m L4: 100m	L5: 100m L6: 75m L7: 50m L8: 25m	1x	500m	-	15s	L1: 15m Sprint, 10m locker L2: 15m Sprint, 35m locker, usw.
6	Regeneration/ Kompensation	L1: 50m D +75m R +75m B +100m K	L2: 100m K +75m B +75m R +50m D	1x	600m (2x300m)	-	30s nach L1	Sauber ziehen, Ausdauer-tempo (L1=Lauf 1, L2=Lauf 2, Pause nach L1)
7	Regeneration	▪ 4 Bahnen beliebig		1x	100m	-	-	locker
8	Tauchen	▪ 25m T / 25m beliebig		4x	200m	(Flossen)	-	Wer will, mit Flossen
9	Ausschwimmen	▪ 8 Bahnen beliebig		1x	200m	-	-	beliebig