

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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	1600m	Tools	Pause	Bemerkung														
1	Einschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	Locker, aufwärmen														
2	3x50 Kraul m. Antipaddles	▪ 25m K schleifen ▪ 25m K normal	3x	150m	Anti-paddles	20s															
3	2x100 Lagen nur Beine	▪ Je 25m R,B,K,AD	2x	200m	Pull-buoy	20s	Pullbuoy in die Hände														
4	2x100 Lagen nur Arme	▪ Je 25m R,B,K,AD	2x	200m	Pull-buoy	20s	Pullbuoy zw. Beine														
5	2x100 Lagen normal	▪ Je 25m R,B,K,AD	2x	200m	-	20s	Pullbuoy zw. Beine														
6	2x100 Kraul (75 + 25)	▪ 75m K normal ▪ 25m Sprint	2x	200m	-	20s															
7	3er/5er Kraul	▪ 25m 3er Atmung ▪ 25m 5er Atmung	2x	100m	-	20s															
8	225 – Pyramide anschl. 25 AD	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>AD</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>25</td> </tr> </table>		R	B	K	B	R	AD	m	25	50	75	50	25	25	1x	250m	-	-	
	R	B	K	B	R	AD															
m	25	50	75	50	25	25															
9	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	beliebig														

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2400m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	Locker, aufwärmen
2	2x100 Kraul m. Antipaddles	▪ 50m K schleifen ▪ 50m K normal	2x	200m	Anti-paddles	20s	
3	1x100 Lagen nur Beine	▪ Je 25m D,R,B,K	1x	100m	Pull-buoy	20s	Pullbuoy in die Hände
4	3x100 Lagen nur Arme	▪ Je 25m D,R,B,K	3x	300m	Pull-buoy	20s	Pullbuoy zw. Beine
5	3x100 Lagen normal	▪ Je 25m D,R,B,K	3x	300m	-	20s	Pullbuoy zw. Beine
6	3x200 Kraul (125 + 75)	▪ 125m K normal ▪ 75m Sprint	3x	600m	-	20s	
7	3er/5er Kraul Atmung	▪ 50m 3er Atmung ▪ 50m 5er Atmung	2x	200m	-	20s	
8	400 - Pyramide						
		D R B K B R D		400m	-	-	
		m 25 50 75 100 75 50 25					
9	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	beliebig

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	Locker, aufwärmen
2	2x100 Kraul m. Antipaddles	▪ 50m K schleifen ▪ 50m K normal	2x	200m	Anti-paddles	20s	
3	1x100 Lagen nur Beine	▪ Je 25m D,R,B,K	1x	100m	Pull-buoy	20s	Pullbuoy in die Hände
4	3x100 Lagen nur Arme	▪ Je 25m D,R,B,K	3x	300m	Pull-buoy	20s	Pullbuoy zw. Beine
5	3x100 Lagen normal	▪ Je 25m D,R,B,K	3x	300m	-	20s	Pullbuoy zw. Beine
6	3x200 Kraul (125 + 75)	▪ 125m K normal ▪ 75m Sprint	3x	600m	-	20s	
7	3er/5er Kraul Atmung	▪ 50m 3er Atmung ▪ 50m 5er Atmung	2x	200m	-	20s	
8	800 - Pyramide						
		D R B K B R D		800m	-	-	
		m 50 100 150 200 150 100 50					
9	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	