

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2250m	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung															
x	Einschwimmen	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	locker, aufwärmen															
1	▪ 25 Arme ▪ 25 Beine ▪ 50 komplett	▪ 100m Kraul ▪ 100m Brust ▪ 100m Rücken ▪ 100m Delfin	1x	400	(PB)	20s	PB bei Bedarf für die ersten 50m															
2	▪ 25 li. Arm ▪ 25 re. Arm ▪ 25 ablös. Arm ▪ 25 komplett	▪ 2x100m Kraul ▪ 2x100m Brust ▪ 2x100m Rücken ▪ 2x100m Delfin	1x	800	-	15s	25 rechter Arm 25m linker Arm 25m ablösen Arme 25m komplette Lage															
3	Pyramide Kraul / Rücken	<table border="1"> <tr> <td><i>Lauf</i></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>R</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> </tr> </table>	<i>Lauf</i>	1	2	3	4	R	75	50	25	0	K	0	25	50	75	1x	300	-	15s	-
<i>Lauf</i>	1	2	3	4																		
R	75	50	25	0																		
K	0	25	50	75																		
4	Versetzt Arme/Beine	▪ 2x50m: K Arme / D Beine ▪ 2x50m: B Arme / K Beine ▪ 2x50m: D Arme / K Beine	1x	300	-	10s	-															
5	Lagen	▪ 200m Lagen	1x	200	-	-																
x	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150	-	-	beliebig, locker															

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles	Delfin					
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	K	Kraul				
							B	Brust				
							R	Rückenkraul				
							AD	Altdeutsch				
#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2650m	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung	
x	Einschwimmen	▪ 100m beliebig					1x	100	-	-	locker, aufwärmen	
1	▪ 25 Arme ▪ 25 Beine ▪ 50 komplett	▪ 100m Kraul ▪ 100m Brust ▪ 100m Rücken ▪ 100m Delfin					1x	400	(PB)	20s	PB bei Bedarf für die ersten 50m	
2	▪ 25 li. Arm ▪ 25 re. Arm ▪ 25 ablös. Arm ▪ 25 komplett	▪ 2x100m Kraul ▪ 2x100m Brust ▪ 2x100m Rücken ▪ 2x100m Delfin					1x	800	-	15s	25 rechter Arm 25m linker Arm 25m ablösen Arme 25m komplette Lage	
3	Pyramide Kraul / Rücken	<i>Lauf</i>	1	2	3	4	5	1x	500	-	15s	-
		R	100	75	50	25	0					
		K	0	25	50	75	100					
4	Versetzt Arme/Beine	▪ 2x50m: K Arme / D Beine ▪ 2x50m: B Arme / K Beine ▪ 2x50m: D Arme / K Beine					1x	300	-	10s	-	
5	Lagen	▪ 200m Lagen					2x	400	-	30s		
x	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig					1x	150	-	-	beliebig, locker	