

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#	Ziel	Programm	Wiederholung	Gesamtstrecke	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	<b>Ein-schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m Rücken</li> <li>▪ 50m Brust</li> <li>▪ 50m Kraul</li> </ul>	<b>2x</b>	300m	-	-	Locker einschwimmen, Muskeln aufwärmen
2	<b>Beine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m Rücken Beine</li> <li>▪ 50m Brust Beine</li> <li>▪ 50m Kraul Beine</li> <li>▪ 50m Altdeutsch</li> </ul>	<b>2x</b>	400m	Brett	-	Bei Brust und Kraul jeweils mit Schwimmbrett
3	<b>Arme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m Rücken Arme</li> <li>▪ 50m Brust Arme</li> <li>▪ 50m Kraul Arme</li> </ul>	<b>2x</b>	300m	Pullbuoy	-	Jeweils mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkel
4	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Tauchen</li> <li>▪ 25m Altdeutsch</li> </ul>	<b>4x</b>	200m		-	
5	<b>Aus-schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	Stilart beliebig, locker ausschwimmen

**Gesamt: 1400**

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	Gesamtstrecke	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	<b>Ein-schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Delfin</li> <li>▪ 50m Rücken</li> <li>▪ 75m Brust</li> <li>▪ 100m Kraul</li> </ul>	<b>2x</b>	500m	-	-	Locker einschwimmen, Muskeln aufwärmen
2	<b>Beine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m Rücken Beine</li> <li>▪ 50m Brust Beine</li> <li>▪ 50m Kraul Beine</li> <li>▪ 50m Altdeutsch</li> </ul>	<b>2x</b>	400m	Brett	-	Bei Brust und Kraul jeweils mit Schwimmbrett
3	<b>Arme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m Rücken Arme</li> <li>▪ 50m Brust Arme</li> <li>▪ 50m Kraul Arme</li> </ul>	<b>3x</b>	450m	Pullbuoy	-	Jeweils mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkel
4	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Tauchen</li> <li>▪ 25m Altdeutsch</li> </ul>	<b>4x</b>	200m		-	
5	<b>Aus-schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	Stilart beliebig, locker ausschwimmen
<b>Gesamt:</b>				<b>1750</b>			