

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	Gesamtstrecke	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	150m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	Kraul Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50m Seitenlage links 50m Bauchlage 50m Seitenlage rechts 50m Rückenlage 	2x	400m	Flossen	-	Arme nach vorne gestreckt
3	Delfin Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50m Seitenlage links 50m Bauchlage 50m Seitenlage rechts 50m Rückenlage 	2x	400m	Flossen	-	Bei Delfin Bauchlage dürfen auch Arme eingesetzt werden
4	Sprint Beine	<ul style="list-style-type: none"> 10m Tauchen 15m Sprint Kraul 25m Rücken Kraul 	3x	150m	Flossen		15m Kraulsprint mit vollem Tempo, dann locker Rücken zurück
4	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Tauchen 25m Altdeutsch 	3x	150m		-	
5	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	150m	-	-	beliebig, locker

Gesamt: 1400

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	Gesamtstrecke	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 	1x	200m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	Kraul Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50m Seitenlage links 50m Bauchlage 50m Seitenlage rechts 50m Rückenlage 	3x	600m	Flossen	-	Arme nach vorne gestreckt
3	Delfin Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50m Seitenlage links 50m Bauchlage 50m Seitenlage rechts 50m Rückenlage 	3x	600m	Flossen	-	Bei Delfin Bauchlage dürfen auch Arme eingesetzt werden
4	Sprint Beine	<ul style="list-style-type: none"> 10m Tauchen 15m Sprint Kraul 25m Rücken Kraul 	4x	200m	Flossen		15m Kraulsprint mit vollem Tempo, dann locker Rücken zurück
4	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Tauchen 25m Altdeutsch 	3x	150m		-	
5	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 	1x	200m	-	-	beliebig, locker

Gesamt: 1950