

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	Gesamstrecke	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	150m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	Kraul einseitig oder ablösen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Armzug nur rechts 25m Armzug nur links 50m beidseitig, ablösen 	3x	300m	-	-	Arme nach vorne gestreckt
3	Kraul 3er / 5er	<ul style="list-style-type: none"> 25m 3er Atemzug 25m 5er Atemzug 	2x	100m	-	-	
4	Kraul Startsprung-Sprint-Wenden	<ul style="list-style-type: none"> Sprung + 15m Sprint 10m locker + Wende 25m locker 	4x	200m	-		Startblock, Gleiten, Delfinbeinschlag, Kraulwende
	Rücken Starten + Wenden	<ul style="list-style-type: none"> Rückenstart 25m Rücken + Wende 25m Altdeutsch 	4x	200m	-		Start, Gleiten, Delfinbeinschlag, Rückenkippwende
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:**1250**

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 einseitig oder ablösen	<ul style="list-style-type: none"> 50m Armzug nur rechts 50m Armzug nur links 50m beidseitig, ablösen 	2x	300m	-	-	Arme nach vorne gestreckt
3	Kraul 3er / 5er	<ul style="list-style-type: none"> 25m 3er Atemzug 25m 5er Atemzug 	3x	150m	-	15s	
4	Kraul Startsprung-Sprint-Wenden	<ul style="list-style-type: none"> Sprung + 15m Sprint 10m locker + Wende 25m locker 	6x	300m	-	20s	Startblock, Gleiten, Delfinbeinschlag, Kraulwende
	Rücken Starten + Wenden	<ul style="list-style-type: none"> Rückenstart 25m Rücken + Wende 25m Altdeutsch 	6x	300m	-	20s	Start, Gleiten, Delfinbeinschlag, Rückenkippwende
4	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Tauchen 25m Altdeutsch 	4x	200m		-	
5	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 	1x	200m	-	-	beliebig, locker

Gesamt:**1650**