

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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	Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50m Rückencrawl 50m Brust mit Brett 50m Kraul mit Brett 50m Altdeutsch 	2x	400m	Brett	-	Rückencrawl und Altdeutsch ohne Brett
3	Mit Antipaddles	<ul style="list-style-type: none"> 50m Rückencrawl 50m Brust 50m Kraul 	3x	450m	Anti-Paddles	-	
4	Tauchen / Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 15m/35m Rückencrawl 15m/35m Brust 15m/35m Kraul 15m/35m Altdeutsch 	1x	200m	-	15s alle 50m	Jeweils die ersten 15m Tauchen, dann 35m Schwimmart inkl. Rollwende
5	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Tauchen 25m Altdeutsch 	2x	100m		-	Möglichst am Grund entlang tauchen
6	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 150m beliebig 	1x	150m	-	-	beliebig, locker

Gesamt: 1450

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	Gesamstrecke	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 	1x	200m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50m Rückencrawl 50m Brust mit Brett 50m Kraul mit Brett 50m Altdeutsch 	2x	400m	Brett	-	Rückencrawl und Altdeutsch ohne Brett
3	Mit Antipaddles	<ul style="list-style-type: none"> 50m Rückencrawl 50m Brust 50m Kraul 	3x	450m	Anti-Paddles	-	
4	Tauchen / Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 15m/35m Delfin 15m/35m Rückencrawl 15m/35m Brust 15m/35m Kraul 	2x	400m	-	15s alle 50m	Jeweils die ersten 15m Tauchen, dann 35m Schwimmen inkl. Rollwende
5	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m Tauchen 25m Altdeutsch 	2x	100m		-	Möglichst am Grund entlang tauchen
6	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 	1x	200m	-	-	beliebig, locker

Gesamt: 1750