



Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddle	Paddles											
90min, mit <u>E</u> inschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkrault</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkrault	AD	Altdeutsch
D	Delfin																
K	Kraul																
B	Brust																
R	Rückenkrault																
AD	Altdeutsch																

Aufwärmen & Einschwimmen





- Arme und Beine dehnen, dann Pizza Margaritha

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4000m	Tools	Pause	Bemerkung										
1	Pizza Margaritha	<ul style="list-style-type: none"> 300 beliebig 	1x 300	300	--	--	Einschwimmen										
2	Pizza Quattro Stagioni 4x200 Lagen	<ul style="list-style-type: none"> Lauf 1: D / R / B / K Lauf 2: K / D / R / B Lauf 3: B / K / D / R Lauf 4: R / B / K / D 	4x 200	800	--	30	Nach jedem Lauf 30s Pause										
3	Pizza Popeye für dicke Arme	<ul style="list-style-type: none"> 200 K PA&PB 200 K PA 200 K 	1x 600	600	PA/PB PA --	--	--										
4	Pizza Calzone	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	Volle Hose > Pinkelpause										
5	Pizza Hawaii mit Surfflossen	<table border="1"> <tr> <td>D</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>100</td> <td>200</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>100</td> </tr> </table>	D	R	K	R	D	100	200	300	200	100	1x 900	900	FL		
D	R	K	R	D													
100	200	300	200	100													
6	Pizza Verdura	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	Fleischlos, ohne Biss										
7	Pizza Prosciutto für dicke Arme	<ul style="list-style-type: none"> 100 K PA&PB 100 K PA 100 K 	2x 300	600	PA/PB PA --	--	Jetzt nochmal mit Biss										
8	Pizza Tonno	<ul style="list-style-type: none"> L1: 2-3-4-5 / L2: 5-4-3-2 	2x 100	200	--	--	Atmung alle 25 ↗ o. ↘										
9	Pizza Scuba	<ul style="list-style-type: none"> 4x (25 T+25 beliebig) 	4x 50	200	--	--	tauchen										
0	Pizza Fertig	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x 200	200	--	-	beliebig										



Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddle	Paddles											
90min, mit <u>E</u> inschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin																
K	Kraul																
B	Brust																
R	Rückenkraul																
AD	Altdeutsch																

Aufwärmen & Einschwimmen ■ Arme und Beine dehnen, dann Pizza Margaritha

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4500m	Tools	Pause	Bemerkung									
1	Pizza Margaritha	<ul style="list-style-type: none"> 300 beliebig 	1x 300	300	--	--	Einschwimmen									
2	Pizza Cinque Stagioni 5x200 Lagen	<ul style="list-style-type: none"> Lauf 1: D / R / B / K Lauf 2: K / D / R / B Lauf 3: B / K / D / R Lauf 4: R / B / K / D Lauf 5: D / R / B / K 	5x 200	1000	--	30	Nach jedem Lauf 30s Pause									
3	Pizza Popeye für dicke Arme 	<ul style="list-style-type: none"> 200 K PA&PB 200 K PA 200 K 	1x 600	600	PA/PB PA --	--	--									
4	Pizza Calzone	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	Volle Hose > Pinkelpause									
5	Pizza Hawaii mit Surfflossen 	<table border="1"> <tr> <td>D</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>100</td> <td>200</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>100</td> </tr> </table>	D	R	K	R	D	100	200	300	200	100	1x 900	900	FL	
D	R	K	R	D												
100	200	300	200	100												
6	Pizza Verdura	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	Fleischlos, ohne Biss									
7	Pizza Prosciutto für dicke Arme 	<ul style="list-style-type: none"> 100 K PA&PB 100 K PA 100 K 	3x 300	900	PA/PB PA --	--	Jetzt nochmal mit Biss									
8	Pizza Tonno	<ul style="list-style-type: none"> Lauf1: 2-3-4-5 / Lauf2: 5-4-3-2 	2x 100	200	--	--	Atmung alle 25 ↗ o. ↘ 									
9	Pizza Scuba	<ul style="list-style-type: none"> 4x (25 T+25 beliebig) 	4x 50	200	--	--	tauchen									
0	Pizza Fertig	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x 200	200	--	-	beliebig 