

#11

2 3 AM

Für Charlotte☺
endlich mal Beine

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
Pullbuoy/-kickFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3500m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker, aufwärmen
2	Beine PUR	K B R D	2x 200	400	(PB)	60	K+B: PB in Händen R+D: ohne Tools
		m 50 50 50 50					
3	Lagen	▪ 100 Lagen	5x 100	500	--	30	Mittleres Tempo
4	Beine FL	D R D K	2x 200	400	FL	60	Mit Flossen
		Bauchlage 50 50 Rückenlage 50 50					
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Beine lockern
	Kraul mit 20m Sprint▶▶	▪ 100 K nach 75m abtauchen, Rest sprinten ▶▶	5x 100	500	--	--	Beide Hände berühren Boden!
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
7	Rampen	D R K	1x 300 1x 600	900	-- FL	--	Lauf 1: ohne Tools Lauf 2: mit FL
		Lauf 1 (pur) 50 100 150					
		Lauf 2 (FL) 100 200 300					
8	Tauch-Kombi	▪ 1.Bahn: 15 T + 20 K + 15 T ▪ 2.Bahn: 15 K + 20 T + 15 K	2x 100	200	--	-	erholen
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	erholen

#11

2 3 AM

Für Charlotte☺
endlich mal Beine

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

90min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
Pullbuoy/-kickFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3900m	Tools	Pause	Bemerkung			
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker, aufwärmen			
2	Beine PUR	K	B	R	D	2x 200	400	(PB)	60	K+B: PB in Händen R+D: ohne Tools
		m	50	50	50					
3	Lagen	▪ 100 Lagen	3x 200	600	--	30	Mittleres Tempo			
4	Beine FL	D	R	D	K	3x 200	600	FL	60	Mit Flossen
		m	Bauchlage 50	50	Rückenlage 50					
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Beine lockern			
	Kraul mit 20m Sprint▶▶	▪ 100 K nach 75m abtauchen, Rest sprinten ▶▶	5x 100	500	--	--	Beide Hände berühren Boden!			
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker			
7	Rampen	D	R	K	1x 300 1x 600	900	-- FL	--	Lauf 1: ohne Tools Lauf 2: mit FL	
		Lauf 1 (pur)	50	100						150
		Lauf 2 (FL)	100	200						300
8	Tauch-Kombi	▪ 1.Bahn: 15 T + 20 K + 15 T ▪ 2.Bahn: 15 K + 20 T + 15 K	3x 100	300	--	-	erholen			
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	erholen			