

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3700	Tools	Pause	Bemerkung
0	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	<b>Technik</b> a) 200 K b) 200 R	<ul style="list-style-type: none"> <li>50, nur rechter Arm</li> <li>50, nur linker Arm</li> <li>50, Po/Hüfte und Schulter</li> <li>50, normal</li> </ul>	2x 200	<b>400</b>	--	--	Bei Po(K) / Hüfte(R) jeweils auf der gegenüberliegenden Seite berühren
2	<b>Lagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 nur Beine</li> <li>100 nur Arme</li> <li>100 komplett</li> </ul>	2x 300	<b>600</b>	-- (PB) --	-- -- 60	Nach dem ersten Durchgang 60s Pause
3	<b>Kraul</b> Schnelligkeitsausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 ▶▶ + 75 GA1</li> <li>25 GA1 + 25 ▶▶ + 50 GA1</li> <li>50 GA1 + 25 ▶▶ + 25 GA1</li> <li>75 GA1 + 25 ▶▶</li> </ul>	2x 400	<b>800</b>	--	60 60 60 60	▶▶ = 95-100% GA1 = 75-80% „Die Sprints ernst nehmen!!“
2	<b>Flossen/Beine</b> a) Kraul Beine b) Delphin Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>100 Rückenlage „mit Flasche“</li> </ul>	2x 200	<b>400</b>	FL	--	Bei <b>Rückenlage</b> die Trinkflasche mit zur Decke gestreckten Armen halten
4	<b>REKOM</b> *Atemtreppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>3x100 K* 3er/5er/3er/7er</li> <li>2x200 K* PB 2er/4er/6er/2er/8er</li> <li>1x400 K PB/PA ohne Atemtreppe</li> </ul>	3x 100 2x 200 1x 400	<b>1100</b>	-- PB PB/PA	--	Atemtreppe fortlaufend durchspielen
7	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	--

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

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4100	Tools	Pause	Bemerkung
0	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	<b>Technik</b> 1. 200 K 2. 200 R	<ul style="list-style-type: none"> <li>50, nur rechter Arm</li> <li>50, nur linker Arm</li> <li>50, Po/Hüfte und Schulter</li> <li>50, normal</li> </ul>	2x 200	<b>400</b>	--	--	Bei Po(K) / Hüfte(R) jeweils auf der gegenüberliegenden Seite berühren
2	<b>Lagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 nur Beine</li> <li>100 nur Arme</li> <li>200 komplett</li> </ul>	2x 400	<b>800</b>	-- (PB) --	-- -- 60	Nach dem ersten Durchgang 60s Pause
3	<b>Kraul</b> Schnelligkeitsausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 ▶▶ + 75 GA1</li> <li>25 GA1 + 25 ▶▶ + 50 GA1</li> <li>50 GA1 + 25 ▶▶ + 25 GA1</li> <li>75 GA1 + 25 ▶▶</li> </ul>	2x 400	<b>800</b>	--	60 60 60 60	▶▶ = 95-100% GA1 = 75-80% „Die ▶▶ Sprints ernst nehmen!!“
2	<b>Flossen/Beine</b> 1. Kraul Beine 2. Delphin Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>100 Rückenlage „mit Flasche“</li> </ul>	2x 200	<b>400</b>	FL	--	Bei <b>Rückenlage</b> die Trinkflasche mit zur Decke gestreckten Armen halten
4	<b>REKOM</b> *Atemtreppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x100 K* 3er/5er/3er/7er</li> <li>2x200 K* PB 2er/4er/6er/2er/8er</li> <li>1x400 K PB/PA ohne Atemtreppe</li> </ul>	4x 100 2x 200 1x 400	<b>1200</b>	-- PB PB/PA	--	Atemtreppe fortlaufend durchspielen
7	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 beliebig</li> </ul>	1x 300	<b>300</b>	--	--	--