

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
GA1/▶▶▶	75-80/85-90/90-100%

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4000	Tools	Pause	Bemerkung
0	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 beliebig</li> </ul>	1x 300	<b>300</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	<b>Technikübung 1</b> 50er Strecken	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 K Hundepaddeln (HP)</li> <li>50 K Entenpaddeln (EP)</li> </ul>	1x 100	<b>300</b>	--	--	<b>HP</b> – Arme ziehen von vorne bis Brust <b>EP</b> – Arme drücken ab Brust bis hinten <u>Hinweis:</u> Bei HP/EP Arme unter Wasser wieder nach vorne holen
		<ul style="list-style-type: none"> <li>50 R ablösen vorne</li> <li>25 K ablösen vorne / 25 hinten</li> </ul>	1x 100				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>2x 50 D Abstossen u. langes Gleiten unter Wasser mit D Beinschlägen, dann 2 rechts / 2 links / 1 komplett</li> </ul>	1x 100				
2	<b>Technikübung 2</b> Versetzte Lage	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D Arme / K Beine</li> <li>50 K Arme / D Beine</li> </ul>	1x 100	<b>300</b>	--	30	Alle 100 Pause
		<ul style="list-style-type: none"> <li>50 R Arme / D Beine</li> <li>50 AD (altdeutsch)</li> </ul>	1x 100			30	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D Arme / B Beine</li> <li>50 K Arme / B Beine</li> </ul>	1x 100			30	
3	<b>Technikübung 3</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D Beine, Rückenlage</li> <li>50 K Beine, Bauchlage</li> </ul>	2x 100	<b>200</b>	FL/(PB)	-- --	Beinschlag kommt aus der Hüfte !!
4	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 locker</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	Beine lockern

&gt;&gt; Fortsetzung auf Rückseite &gt;&gt;

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
GA1/ ▶/ ▶▶	75-80/85-90/90-100%

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

&gt;&gt; Fortsetzung &gt;&gt;

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4000	Tools	Pause	Bemerkung
5	<b>Schnelligkeitsausdauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2x: 75 D GA1 + 25 K ▶▶</li> <li>2x: 75 K GA1 + 25 B ▶▶</li> <li>2x: 75 B GA1 + 25 R ▶▶</li> <li>2x: 75 R GA1 + 25 D ▶▶</li> </ul>	2x 100 2x 100 2x 100 2x 100	<b>800</b>	--	45 45 45 45	GA1 = 75-80% ▶▶ = 90-100%
6	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 locker</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	
7	<b>Belgischer Kreisel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>400 K, alle 50 Führungswechsel &gt; Unbedingt dranbleiben, notfalls mit FL</li> </ul>	2x 400	<b>800</b>	--	60	Falls zeitlich knapp, nur 1x400
8	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 locker</li> </ul>	1x 100	<b>100</b>	--	--	
9	<b>Lagen &amp; K PB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> <li>200 Lagen mit FL</li> <li>200 K PB, Atemfolge: 3/5/3/7</li> </ul>	1x 200 1x 200 1x 200	<b>600</b>	-- FL PB	30 30 30	
0	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig, lockern</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>		--	

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
GA1/▶▶▶	75-80/85-90/90-100%

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4500	Tools	Pause	Bemerkung
0	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 beliebig</li> </ul>	1x 300	<b>300</b>	--	--	Locker, aufwärmen
1	<b>Technikübung 1</b> 50er Strecken	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 K Hundepaddeln (HP)</li> <li>50 K Entenpaddeln (EP)</li> </ul>	1x 100	<b>300</b>	--	--	<b>HP</b> – Arme ziehen von vorne bis Brust <b>EP</b> – Arme drücken ab Brust bis hinten <u>Hinweis:</u> Bei HP/EP Arme unter Wasser wieder nach vorne holen
		<ul style="list-style-type: none"> <li>50 R ablösen vorne</li> <li>25 K ablösen vorne / 25 hinten</li> </ul>	1x 100				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>2x 50 D Abstossen u. langes Gleiten unter Wasser mit D Beinschlägen, dann 2 rechts / 2 links / 1 komplett</li> </ul>	1x 100				
2	<b>Technikübung 2</b> Versetzte Lage	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D Arme / K Beine</li> <li>50 K Arme / D Beine</li> </ul>	1x 100	<b>300</b>	--	30	Alle 100 Pause
		<ul style="list-style-type: none"> <li>50 R Arme / D Beine</li> <li>50 AD (altdeutsch)</li> </ul>	1x 100			30	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D Arme / B Beine</li> <li>50 K Arme / B Beine</li> </ul>	1x 100			30	
3	<b>Technikübung 3</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D Beine, Rückenlage</li> <li>50 K Beine, Bauchlage</li> </ul>	3x 100	<b>300</b>	FL/(PB)	-- --	Beinschlag kommt aus der Hüfte !!
4	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 locker</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	Beine lockern

&gt;&gt; Fortsetzung auf Rückseite &gt;&gt;

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
GA1/ ▶/ ▶▶	75-80/85-90/90-100%

90min / 50m

SB   
SchwimmbrettPB   
PullbuoyFL   
FlossenPA   
PaddlesAP   
Antipaddles

&gt;&gt; Fortsetzung &gt;&gt;

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4500	Tools	Pause	Bemerkung
5	<b>Schnelligkeitsausdauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2x: 75 D GA1 + 25 K ▶▶</li> <li>2x: 75 K GA1 + 25 B ▶▶</li> <li>2x: 75 B GA1 + 25 R ▶▶</li> <li>2x: 75 R GA1 + 25 D ▶▶</li> </ul>	2x 100 2x 100 2x 100 2x 100	<b>800</b>	--	45 45 45 45	GA1 = 75-80% ▶▶ = 90-100%
6	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 locker</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>	--	--	
7	<b>Belgischer Kreisel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>500 K, alle 50 Führungswechsel &gt; Unbedingt dranbleiben, notfalls mit FL</li> </ul>	2x 500	<b>1000</b>	--	60	Falls zeitlich knapp, nur 1x500
8	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 locker</li> </ul>	1x 100	<b>100</b>	--	--	
9	<b>Lagen &amp; K PB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2x200 Lagen</li> <li>200 Lagen mit FL</li> <li>200 K PB, Atemfolge: 3/5/3/7</li> </ul>	2x 200 1x 200 1x 200	<b>800</b>	-- FL PB	30 30 30	
0	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig, lockern</li> </ul>	1x 200	<b>200</b>		--	