

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
80min, mit <u>Einschwimmen</u>		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

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3750m	Tools	Pause	Bemerkung																						
1	Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> 300 beliebig 	1x 300	300	--	20																							
2	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	REKOM	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	erholen																						
4	50er Sprints	<ul style="list-style-type: none"> Je 2x 50: D / R / B / K 	8x 50	400	--	30	2 Schw. nebeneinander																						
5	REKOM	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	erholen																						
6	K 600	<ul style="list-style-type: none"> 1x300 PA&PB + 1x300 PB 	2x 300	600	PA/PB	30	Nach 300 Pause: 30s																						
7	REKOM	<ul style="list-style-type: none"> 100 locker 	1x 100	100	--	--	erholen																						
8	Pyramiden▲▲▲ Fokus Kraul	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>K</td><td>R</td><td>K</td><td>B</td><td>K</td><td>B</td><td>K</td><td>R</td><td>K</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>50</td><td>50</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>50</td><td>50</td> </tr> </table>	D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	50	50	50	100	50	150	50	100	50	50	50		750	--	--	am Stück
D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D																			
50	50	50	100	50	150	50	100	50	50	50																			
9	Atmung 100	<ul style="list-style-type: none"> 1.Lauf: 2/3/4/5 2.Lauf: 5/4/3/2 		200			Alle 25 ↗ resp. ↘																						
0	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 4x (25 T+25 beliebig) 	4x 50	200																									
x	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x 200	200	--	-	beliebig																						

#09

1

2

3

AT&AM

Lagen, Sprints &
Kraul-Pyramide

50m/90min

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
80min, mit <u>Einschwimmen</u>		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

▪ Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4100m	Tools	Pause	Bemerkung																						
1	Aufwärmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	20																							
2	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	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	erholen																						
4	50er Sprints	▪ Je 2x 50: D / R / B / K	8x 50	400	--	30	2 Schw. nebeneinander																						
5	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	erholen																						
6	K 700	▪ 1x400 PA&PB + 1x300 PA	700	700	PA/PB	30	Nach 400 Pause: 30s																						
7	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	erholen																						
8	Pyramide ▲ Fokus Kraul	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>K</td><td>R</td><td>K</td><td>B</td><td>K</td><td>B</td><td>K</td><td>R</td><td>K</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>200</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td> </tr> </table>	D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50		1000	--	--	am Stück
D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D																			
50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
9	Atmung 100	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.Lauf: 2/3/4/5 ▪ 2.Lauf: 5/4/3/2 	2x 100	200	--	--	L1: alle 25 ↗ L2: alle 25 ↘																						
0	Tauchen	▪ 4x (25 T+25 beliebig)	4x 50	200																									
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig																						