



Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
30min Einschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit		1100m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	2x 100	200	--	-	aufwärmen
1	Technik Wasserlage	<ul style="list-style-type: none"> 25 R Füße voraus, Skullen hinter dem Kopf 25 R Füße voraus, Skullen neben der Hüfte 	2x 50	100	PB	20	
2	Technik Kraul	<ul style="list-style-type: none"> 25 Wasserball-K 25 K ablösen/abschlagen 25 K mit Achselgreifen 25 K mit OK-Zeichen 	3x 100	300	--	20	 = OK-Zeichen
3	Technik Rücken	<ul style="list-style-type: none"> 25 R, PB auf Oberschenkel 25 R, PB hinter Kopf 50 R normal mit PB 	2x 100	200	--	20	<ul style="list-style-type: none"> K mit ablösen
4	Technik Delfin	<ul style="list-style-type: none"> 50 D ablösen (2 rechts, 2 links, 2 komplett) 50 B mit D-Beinschlag 	2x 100	200	--	20	
5	Lockern	<ul style="list-style-type: none"> 100m beliebig 	1x 100	100	--	--	

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
30min Einschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input 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																

#	Ziel	Programmeinheit		1000m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	2x 100	200	--	-	aufwärmen
1	Technik	Jeweils 50: <ul style="list-style-type: none"> D (2 rechts, 2 links, 2 kompl.) R (2 rechts, 2 links, 2 AD) K (2 rechts, 2 links) Brust Arme, D Beine 	1x 200	100	--	20	
2	Technik Kraul	<ul style="list-style-type: none"> 25 K ablösen/abschlagen 25 K mit Achselgreifen 25 K mit OK-Zeichen 25 K mit Faust 	3x 100	300	--	20	 = OK-Zeichen
3	Technik	<ul style="list-style-type: none"> 100 Lagen mit D Beine 100 Lagen mit B Beine 100 Lagen mit K Beine 	3x 100	300	--	20	
4	Technik Delfin	<ul style="list-style-type: none"> Abstossen & gleiten 5 Kicks unter Wasser Rest der Bahn D oder K ablösen 50 AD 	2x 100	200	--	20	Soweit wie möglich mit den Kicks voran kommen