

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles	D	Delfin
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	K	Kraul
						B	Brust
						R	Rückenkraul
						AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1400m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m R ▪ 75m B ▪ 100m K ▪ 25m AD 	1x	250m	-	-	locker, aufwärmen
2	Lagen – Rollierend (nur Beine)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75m: AD / R / B ▪ 75m: R / B / K ▪ 75m: B / K / AD ▪ 75m: K / AD / R 	1x	300m	Brett	-	Jede Schwimmart jeweils 25m , somit z.B. AD/R/B = 3x25m = 75m
3	Lagen – Rollierend (nur Arme)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75m: AD / R / B ▪ 75m: R / B / K ▪ 75m: B / K / AD ▪ 75m: K / AD / R 	1x	300m	Buoy	-	Jede Schwimmart jeweils 25m , somit z.B. AD/R/B = 3x25m = 75m
4	Lagen – Rollierend (Arme + Beine)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75m: AD / R / B ▪ 75m: R / B / K ▪ 75m: B / K / AD ▪ 75m: K / AD / R 	1x	300m	-	-	Jede Schwimmart jeweils 25m , somit z.B. AD/R/B = 3x25m = 75m
5	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25m T / 25m AD 	2x	100m		-	am Grund tauchen
6	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150m beliebig 	1x	150m	-	-	beliebig, locker

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles	D	K	B	R	AD
60min		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Delfin	Kraul	Brust	Rückenkraul	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1750m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung
1	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25m D ▪ 50m R ▪ 75m B ▪ 100m K 	1x	250m	-	-	locker, aufwärmen
2	Lagen – Rollierend (nur Beine)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75m: D / R / B ▪ 75m: R / B / K ▪ 75m: B / K / D ▪ 75m: K / D / R 	1x	300m	Brett	15 sek.	Jede Schwimmart jeweils 25m , somit z.B. D/R/B = 3x25m = 75m
3	Lagen – Rollierend (nur Arme)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 75m: D / R / B ▪ 75m: R / B / K ▪ 75m: B / K / D ▪ 75m: K / D / R 	1x	300m	Buoy	15 sek.	Jede Schwimmart jeweils 25m , somit z.B. D/R/B = 3x25m = 75m
4	Lagen – Rollierend (Arme + Beine)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150m: D / R / B ▪ 150m: R / B / K ▪ 150m: B / K / D ▪ 150m: K / D / R 	1x	600m	-	20 sek.	Jede Schwimmart jeweils 50m , somit z.B. D/R/B = 3x50m = 150m
5	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25m T / 25m AD 	2x	100m		-	am Grund tauchen
6	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200m beliebig 	1x	200m	-	-	beliebig, locker