

Dauer	Hilfsmittel	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	1650m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung	
1	Einschwimmen	R	B	K	AD	1x	250m	-	-	locker, aufwärmen		
		50m	75m	100m	25m							
2	Pyramide Brust / Kraul	#	1	2	3	4	5	1x	500m	-	20 sec	Abgangszeit 20sec nach jeder Stufe (#)
		B	100	75	50	25	0					
		K	0	25	50	75	100					
3	Kraul - Arme 1	<ul style="list-style-type: none"> 25m K schleifend ü.W. 25m K Achselhöhle greif. 					4x	200m	Anti-paddles	-	Beide Arme und Beine	
4	Kraul – Arme 2	<ul style="list-style-type: none"> 25m P-buoy Arm links 25m P-buoy Arm rechts 					4x	200m	Pull-buoy	-	Jeweils ein Arm und beide Beine	
5	Kraul – Arme 3	<ul style="list-style-type: none"> 50m K 50m R 					2x	200m	Pull-buoy	-	Nur Arme	
6	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m T / 25m AD 					3x	150m		-	am Grund tauchen	
7	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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Delfin	Kraul	Brust	Rückenkraul	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2050m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung	
1	Einschwimmen	D	R	B	K	1x	250m	-	-	locker, aufwärmen		
		25m	50m	75m	100m							
2	Pyramide Delfin / Kraul	#	1	2	3	4	5	1x	500m	-	20 sec	Abgangszeit 20sec nach jeder Stufe (#)
		D	100	75	50	25	0					
		K	0	25	50	75	100					
3	Kraul - Arme 1	<ul style="list-style-type: none"> 25m K schleifend ü.W. 25m K Achselhöhle greif. 					3x	150m	Anti-paddles	-	Beide Arme und Beine	
4	Kraul – Arme 2	<ul style="list-style-type: none"> 25m P-buoy links 25m P-buoy rechts 					3x	150m	Pull-buoy	-	Jeweils ein Arm und beide Beine	
5	Kraul – Arme 3	<ul style="list-style-type: none"> 25m K Dreier-Atemzug 25m K Fünfer-Atemzug 					3x	150m	Pull-buoy	-	Nur Arme	
5	Pyramide Rücken/ Brust	#	1	2	3	4	5	1x	500m	-	20 sec	Abgangszeit 20sec nach jeder Stufe (#)
		R	100	75	50	25	0					
		B	0	25	50	75	100					
6	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m T / 25m AD 					3x	150m		-	am Grund tauchen	
7	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 					1x	200m		-	beliebig, locker	

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

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2350m	Hilfsmittel	Abgang	Bemerkung	
1	Einschwimmen	D	R	B	K	1x	250m	-	-	locker, aufwärmen		
		25m	50m	75m	100m							
2	Pyramide Delfin / Kraul	#	1	2	3	4	5	1x	500m	-	20 sec	Abgangszeit 20sec nach jeder Stufe (#)
		D	100	75	50	25	0					
		K	0	25	50	75	100					
3	Kraul - Arme 1	<ul style="list-style-type: none"> 25m K schleifend ü.W. 25m K Achselhöhle greif. 					5x	250m	Anti-paddles	-	Beide Arme und Beine	
4	Kraul – Arme 2	<ul style="list-style-type: none"> 25m P-buoy links 25m P-buoy rechts 					5x	250m	Pull-buoy	-	Jeweils ein Arm und beide Beine	
5	Kraul – Arme 3	<ul style="list-style-type: none"> 25m K Dreier-Atemzug 25m K Fünfer-Atemzug 					5x	250m	Pull-buoy	-	Nur Arme	
5	Pyramide Rücken/ Brust	#	1	2	3	4	5	1x	500m	-	20 sec	Abgangszeit 20sec nach jeder Stufe (#)
		R	100	75	50	25	0					
		B	0	25	50	75	100					
6	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25m T / 25m AD 					3x	150m		-	am Grund tauchen	
7	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200m beliebig 					1x	200m		-	beliebig, locker	