

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	150m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	<b>Flossen Beine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Seitenlage links</li> <li>25m Bauchlage</li> <li>25m Seitenlage rechts</li> <li>25m Rückenlage</li> </ul>	<b>4x</b>	400m	Flossen	-	Nach jedem 100er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt
3	<b>Regeneration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	100m	-	-	Beine lockern
4	<b>R &amp; K mit Flossen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m R</li> <li>50m K</li> </ul>	<b>5x</b>	500m	Flossen		Arme und Beine einsetzen
5	<b>Tauch &amp; Kraul-Sprint</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15m Tauchen</li> <li>10m K (Sprint!)</li> <li>25m beliebig</li> </ul>	<b>5x</b>	250m	Flossen	15 sec	Beim Tauchen zu Beginn „DelfinKicks“
6	<b>Regeneration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	100m	-	-	Beine lockern
7	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Tauchen</li> <li>25m R (nur Beine)</li> </ul>	<b>3x</b>	150m	Flossen	-	Wer will, mit Flossen
8	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	150m	-	-	beliebig, Muskeln lockern

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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	Wiederholung	2400m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	<b>Flossen Beine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m Seitenlage links</li> <li>50m Bauchlage</li> <li>50m Seitenlage rechts</li> <li>50m Rückenlage</li> </ul>	<b>4x</b>	800m	Flossen	-	Nach jedem 200er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt
3	<b>Regeneration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	100m	-	-	Beine lockern
4	<b>D, R, K mit Flossen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m D</li> <li>50m R</li> <li>50m K</li> </ul>	<b>4x</b>	600m	Flossen	15 sec	Arme und Beine einsetzen
5	<b>Tauchen mit Delfin-/Kraul-Sprint</b>	Lauf 1+2 D, Lauf 3+4 K: <ul style="list-style-type: none"> <li>10m T / 15m Sprint</li> <li>25m beliebig zurück</li> </ul>	<b>4x</b>	200m	Flossen	15 sec	Tauchen möglichst mit DelfinKicks
6	<b>Regeneration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	100m	-	-	Beine lockern
7	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Tauchen</li> <li>25m beliebig</li> </ul>	<b>4x</b>	200m	Flossen	30 sec	Am Boden mit Delfinkicks
8	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	beliebig, locker

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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	Wiederholung	2750m	Tools	Pause	Bemerkung
1	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	Locker schwimmen, Muskeln aufwärmen
2	<b>Flossen Beine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m Seitenlage links</li> <li>50m Bauchlage</li> <li>50m Seitenlage rechts</li> <li>50m Rückenlage</li> </ul>	<b>4x</b>	800m	Flossen	-	Nach jedem 200er Block Schwimmart wechseln; Arme nach vorne gestreckt
3	<b>Regeneration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m Lagen</li> </ul>	<b>2x</b>	200m	-	-	
4	<b>D, R, K mit Flossen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m D</li> <li>100m R</li> <li>100m K</li> </ul>	<b>3x</b>	900m	Flossen	20 sec	Arme und Beine einsetzen
5	<b>Tauchen mit Delfin-/Kraul-Sprint</b>	Lauf 1+2 D, Lauf 3+4 K: <ul style="list-style-type: none"> <li>10m T / 15m Sprint</li> <li>25m beliebig zurück</li> </ul>	<b>4x</b>	200m	Flossen	15 sec	Tauchen möglichst mit DelfinKicks
6	<b>Regeneration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100m Lagen</li> </ul>	<b>1x</b>	100m	-	-	
7	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25m Tauchen</li> <li>25m beliebig</li> </ul>	<b>3x</b>	150m	Flossen	30 sec	Am Boden mit Delfinkicks
8	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200m beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	200m	-	-	beliebig, locker