

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1700m	Tools	Abgang	Bemerkung		
1	Einschwimmen 200m Lagen	▪ Jede Lage jeweils 50m: R / B / K / AD	1x	200m	-	-	Locker, aufwärmen		
2	Versetzte Lage Arme sind den Beinen <u>eine</u> Lage voraus	Arme	2x	400m	-	15 sec	Die Arme sind den Beinen jeweils <u>eine</u> <u>Schwimmlage</u> voraus		
		50m						D	K
		50m						R	D
		50m						B	K
50m	K	B							
3	Lockern	▪ 100m beliebig	1x	100m	-	-	lockern		
4	Versetzte Lage Arme sind den Beinen <u>zwei</u> Lagen voraus	Arme	2x	400m	-	15 sec	Die Arme sind den Beinen jeweils <u>zwei</u> <u>Schwimmlagen</u> voraus		
		50m						D	B
		50m						R	K
		50m						B	D
50m	K	K							
5	Lockern	▪ 100m beliebig	1x	100m	-	-	lockern		
6	Tauch & Sprint	▪ 15m T / 10m K (Sprint!) ▪ 25m beliebig	3x	150m	-	15 sec			
7	Tauchen	▪ 25m Tauchen ▪ 25m beliebig	4x	200m	-	-	Am Boden tauchen		
8	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150m	-	-	Beliebig		

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2100m	Tools	Abgang	Bemerkung		
1	Einschwimmen	▪ 200m beliebig	1x	200m	-	-	Locker, aufwärmen		
2	1x 200m Lagen	▪ Je 50m: D / R / B / K	1x	200m					
3	Versetzte Lage Arme sind den Beinen <u>eine</u> Lage voraus		2x	400m	-	15 sec	Die Arme sind den Beinen jeweils <u>eine Schwimmlage</u> voraus		
		50m						D	K
		50m						R	D
		50m						B	K
50m	K	B							
4	Lockern	▪ 100m beliebig	1x	100m	-	-	lockern		
5	Versetzte Lage Arme sind den Beinen <u>zwei</u> Lagen voraus		2x	400m		15 sec	Die Arme sind den Beinen jeweils <u>zwei Schwimmlagen</u> voraus		
		50m						D	B
		50m						R	K
		50m						B	D
50m	K	K							
6	Lockern	▪ 100m beliebig	1x	100m	-	-	lockern		
7	Tauch & Sprint	▪ 15m T / 10m K (Sprint!)	6x	300m	-	15 sec			
		▪ 25m beliebig							
8	Tauchen	▪ 25m T / 25m beliebig	4x	200m	-	-	Am Boden tauchen		
9	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x	200m	-	-	Beliebig		

Dauer	Tools	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Antipaddles											
60min		<input type="checkbox"/>	<input 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	2500m	Tools	Abgang	Bemerkung		
1	Einschwimmen	▪ 200m beliebig	1x	200m	-	-	Locker, aufwärmen		
2	1x 200m Lagen	▪ Je 50m: D / R / B / K	1x	200m			Arme + Beine		
3	Versetzte Lage Arme sind den Beinen <u>eine</u> Lage voraus		2x	400m	-	15 sec	Die Arme sind den Beinen jeweils <u>eine Schwimmlage</u> voraus		
		<i>Arme</i>						<i>Beine</i>	
		50m						D	K
		50m						R	D
		50m						B	K
50m	K	B							
4	2x 200m Lagen	▪ Je 50m: D / R / B / K	2x	400m	-	-	Arme + Beine		
5	Versetzte Lage Arme sind den Beinen <u>zwei</u> Lagen voraus		2x	400m		15 sec	Die Arme sind den Beinen jeweils <u>zwei Schwimmlagen</u> voraus		
		<i>Arme</i>						<i>Beine</i>	
		50m						D	B
		50m						R	K
		50m						B	D
50m	K	K							
6	1x 200m Lagen	▪ Je 50m: D / R / B / K	1x	200m	-	-	Arme + Beine		
7	Tauch & Sprint	▪ 15m T / 10m K (Sprint!)	6x	300m	-	15 sec			
		▪ 25m beliebig							
8	Tauchen	▪ 25m T / 25m beliebig	4x	200m	-	-	Am Boden tauchen		
9	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x	200m	-	-	Beliebig		