

#10

1

2

3

AquaMaster

Antipaddles, Paddles,
& Flossen

50m / 60min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles		D	Delfin
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>		K	Kraul
								B	Brust
								R	Rückenkraul
								AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1900	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x	200	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Locker, aufwärmen
1	Kraul AP / PA / <ohne>	<ul style="list-style-type: none"> 100 K Antipaddles 100 K Paddles 100 K 	1x	300	AP PA -	15s	<ul style="list-style-type: none"> -
2	100 Lagen	<ul style="list-style-type: none"> Je 25: R / B / K / AD 	1x	100	-	20s	<ul style="list-style-type: none"> Arme lockern
3	Flossen - Beine	<ul style="list-style-type: none"> 100 D Beine, B Arme 100 R Beine, keine Arme 100 K Beine, keine Arme 	2x	600	FL	-	<ul style="list-style-type: none"> Ggfs. mit Pullbuoy in den Händen
4	Regeneration	<ul style="list-style-type: none"> 50 R / 50 B 	1x	100	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Beine lockern
5	Kraul AP / PA / <ohne>	<ul style="list-style-type: none"> 100 K Antipaddles 100 K Paddles 100 K 	1x	300	AP PA PB	15s	<ul style="list-style-type: none"> -
6	Regeneration	<ul style="list-style-type: none"> 50 R / 50 B 	1x	100	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Arme lockern
7	100 Lagen	<ul style="list-style-type: none"> Je 25: R / B / K / AD 	1x	100	-	20s	<ul style="list-style-type: none"> -
X	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 100 beliebig 	1x	100	-	-	<ul style="list-style-type: none"> beliebig

#10

1

2

3

AquaMaster

Antipaddles, Paddles,
& Flossen

50m / 60min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles		D	Delfin
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>		K	Kraul
								B	Brust
								R	Rückenkraul
								AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2600	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	Kraul AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	15s	▪ -
2	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200	-	20s	▪ Arme lockern
3	Flossen - Beine	▪ 100 D Beine, B Arme ▪ 100 R Beine, keine Arme ▪ 100 K Beine, keine Arme	2x	600	FL	-	▪ Ggfs. mit Pullbuoy in den Händen
4	Regeneration	▪ 50 R / 50 B	1x	100	-	-	▪ Beine lockern
5	Kraul AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	15s	▪ -
6	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200	-	20s	▪ -
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig

#10

1

2

3

AquaMaster

Antipaddles, Paddles,
& Flossen

50m / 60min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles	D	Delfin
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>	K	Kraul
							B	Brust
							R	Rückenkraul
							AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2900	Tools	Pause	Bemerkung						
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen						
1	Kraul AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	15s	▪ -						
2	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200	-	20s	▪ Arme lockern						
3	Flossen - Beine	▪ 100 D Beine, B Arme ▪ 100 R Beine, keine Arme ▪ 100 K Beine, keine Arme	2x	600	FL	-	▪ Ggfs. mit Pullbuoy in den Händen						
4	Regeneration	▪ 50 R / 50 B	1x	100	-	-	▪ Beine lockern						
5	Kraul AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	15s	▪ -						
6	Regeneration	▪ 50 R / 50 B	1x	100	-	-	▪ Arme lockern						
7	400▲ Pyramide	Lauf m	D	R	B	K	B	R	D	400	-	-	▪ ohne Pause
			25	50	75	100	75	50	25				
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig						