

#10 1 2 3 AquaMaster **Antipaddles, Sprint, Ausdauer** 25m / 90min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	repeat	3500	Tools	Pause	Bemerkung
X	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	<b>max. Gleiten 25</b> Rest K lang	▪ Abstossen, max. Gleiten, Rest K mit langen Zügen	4x	100	-	10	▪ Lange Gleitphase ▪ Lange Armzüge
2	<b>K Abschlag 50</b>	▪ 50m links / 50m rechts	1x	100	-		
3	<b>max. Gleiten 25</b> Rest D lang	▪ Abstossen, max. Gleiten, Rest D mit langen Zügen	4x	100	-	10	▪ Lange Gleitphase ▪ Lange Armzüge
4	<b>K 100</b>	▪ 100 K Antipaddles	5x	500	AP	20s	▪ -
5	<b>Regeneration</b>	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ lockern
6	<b>Sprint ▶▶ 50</b>	▪ 3xD / 3xR / 3xB / 3xK	1x	600	-	30s	▪ Mit Startsprung
7	<b>Regeneration</b>	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ locker
8	<b>Lagen 100</b>	▪ Je 25: D / R / B / K	3x	300	-	20s	▪ -
8	<b>K 600</b>	▪ 300 K norm / 300 K PB	1x	600	PB		▪ Ausdauerkraft
9	<b>Atmung</b>	▪ Lauf 1+3: 100 K 5-4-3-2 ▪ Lauf 2+4: 100 K 2-3-4-5	4x	400	-	20s	▪ Pro Bahn einen Atemzug weniger/mehr
0	<b>Tauchen FL</b>	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	
X	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ beliebig

# #10 1 2 3 AquaMaster **Antipaddles, Sprint, Ausdauer** 25m / 90min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	repeat	4200	Tools	Pause	Bemerkung
X	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	<b>max. Gleiten 25</b> Rest K lang	▪ Abstossen, max. Gleiten, Rest K mit langen Zügen	4x	100	-	10	▪ Lange Gleitphase ▪ Lange Armzüge
2	<b>K Abschlag 50</b>	▪ 50m links / 50m rechts	1x	100	-		
3	<b>max. Gleiten 25</b> Rest D lang	▪ Abstossen, max. Gleiten, Rest D mit langen Zügen	4x	100	-	10	▪ Lange Gleitphase ▪ Lange Armzüge
4	<b>K 100</b>	▪ 100 K Antipaddles	5x	500	AP	20s	▪ -
5	<b>Regeneration</b>	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ lockern
6	<b>Sprint ▶▶ 50</b>	▪ 3xD / 3xR / 3xB / 3xK	1x	600	-	30s	▪ Mit Startsprung
7	<b>Regeneration</b>	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ locker
8	<b>Lagen 200</b>	▪ Je 50: D / R / B / K	3x	600	-	20s	▪ -
8	<b>K 1000</b>	▪ 500 K norm. / 500 K PB	1x	1000	PB		▪ Ausdauerkraft
9	<b>Atmung</b>	▪ Lauf 1+3: 100 K 5-4-3-2 ▪ Lauf 2+4: 100 K 2-3-4-5	4x	400	-	20s	▪ Pro Bahn einen Atemzug weniger/mehr
0	<b>Tauchen FL</b>	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	
X	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ beliebig