




Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
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"/>	<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	1800	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100	1x	100	-	-	locker
1	100 D & B mit Flossen	▪ 50 D ▪ 50 B (Beine D od. K)	3x	300	FL	10s	
2	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	Beine lockern
3	100 Lagen & rutschen = ☺	▪ L1: AD, ☺, R, B, K ▪ L2: AD, R, B, ☺, K ▪ L3: K, ☺, B, R, AD ▪ L4: K, B, R, ☺, AD	4x	400	-	20s	☺=zur grünen Rutsche laufen, rutschen und zurück ins Becken
4	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	lockern
5	100 K & R mit (Anti)Paddles	▪ L1+2: 50 K, 50 R mit AP ▪ L3+4: 50 K, 50 R mit PA	4x	400	AP PA	10s	Insg: 200 AP + 200 PA
6	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	locker
7	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	Wer will mit FL
X	Ausschwimmen	▪ 100m	1x	100	-	-	locker

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	2400	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200	1x	200	-	-	locker
1	100 D & B mit Flossen	▪ 50 D ▪ 50 B (Beine D od. K)	4x	400	FL	10s	
2	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	Beine lockern
3	100 Lagen & rutschen = 😊	▪ L1: D, 😊, R, B, K ▪ L2: D, R, B, 😊, K ▪ L3: K, 😊, B, R, D ▪ L4: K, B, R, 😊, D	4x	400	-	20s	😊=zur grünen Rutsche laufen, rutschen und zurück ins Becken
4	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	lockern
5	100 K & R mit (Anti)Paddles	▪ L1+2: 50 K, 50 R mit AP ▪ L3+4: 50 K, 50 R mit PA	4x	400	AP PA	10s	Insg: 200 AP + 200 PA
6	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	locker
7	100 Lagen	▪ L1: 100 nur Beine m. SB ▪ L2: 100 nur Arme m. PB ▪ L3: 100 komplett	1x	300	PB PB -	-	Lauf 1 bei Bedarf SB oder PB in die Hände nehmen
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	wer will mit FL
X	Ausschwimmen	▪ 200m	1x	200	-	-	locker

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
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"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2800	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100	1x	100	-	-	locker
1	200 D & B mit Flossen	▪ 100 D ▪ 100 B (Beine D od. K)	3x	600	FL	10s	
2	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	Beine lockern
3	100 Lagen & rutschen = 😊	▪ L1: D, 😊, R, B, K ▪ L2: D, R, B, 😊, K ▪ L3: K, 😊, B, R, D ▪ L4: K, B, R, 😊, D	4x	400	-	20s	😊=zur grünen Rutsche laufen, rutschen und zurück ins Becken
4	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	lockern
5	200 K & R mit (Anti)Paddles	▪ L1+2: 100 K, 100 R mit AP ▪ L3+4: 100 K, 100 R mit PA	4x	800	AP PA	10s	Insg: 200 AP + 200 PA
6	Locker	▪ 100m	1x	100	-	-	locker
7	100 Lagen	▪ L1: 100 nur Beine m. SB ▪ L2: 100 nur Arme m. PB ▪ L3: 100 komplett	1x	300	PB PB -	-	Lauf 1 bei Bedarf SB oder PB in die Hände nehmen
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	wer will mit FL
X	Ausschwimmen	▪ 100m	1x	100	-	-	locker