

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 checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3700	Tools	Pause	Bemerkung																							
x	<b>Einschwimmen</b>	▪ 150 beliebig	1x	150	-	-	▪ aufwärmen																							
1	<b>Drills 100</b> • Lauf 1: D • Lauf 2: K • Lauf 3: R • Lauf 4: K	▪ 25 ablösen rechts ▪ 25 ablösen links ▪ 25m Achsel greifen ▪ 25m Faust	4x	400	-	15																								
2	<b>▲ 1000</b> Fokus Delfin	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>D</td> <td>B</td> <td>D</td> <td>K</td> <td>D</td> <td>B</td> <td>D</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>200</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50				▪ <b>1000</b> ▪ Ohne Pause
	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																			
m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
3	<b>K 500 PA&amp;PB</b>	▪ 500 K PA & PB	1x	500	PA, PB	-	▪ -																							
4	<b>Sprint ▶ 25/ ▶ 75</b>	▪ Je 100: D, R, B, K	1x	400	-	20s	▪ <b>25 Sprint, 75 normal</b>																							
5	<b>Atmung 100</b>	▪ Lauf 1: 5/4/3/2 ▪ Lauf 2: 2/3/4/5	2x	200	-	20s	▪																							
6	<b>▲ 650 FL</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>200</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	75	100	200	100	75	50				▪ <b>650 Flossen</b> ▪ Ohne Pause								
	D	R	B	K	B	R	D																							
m	50	75	100	200	100	75	50																							
7	<b>T 50</b>	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	▪ Wahlweise mit Flossen																							
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200m beliebig	1x	200	-	-	lockern																							

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 checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4300	Tools	Pause	Bemerkung																							
x	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	2x	200	-	-	▪ aufwärmen																							
1	<b>Drills 100</b> • Lauf 1: D • Lauf 2: K • Lauf 3: R • Lauf 4: K	▪ 25 ablösen rechts ▪ 25 ablösen links ▪ 25m Achsel greifen ▪ 25m Faust	4x	400	-	15																								
2	<b>▲ 1000</b> Fokus Delfin	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>D</td> <td>B</td> <td>D</td> <td>K</td> <td>D</td> <td>B</td> <td>D</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>200</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50				▪ <b>1000</b> ▪ Ohne Pause
	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																			
m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
3	<b>K 500 PA&amp;PB</b>	▪ 500 K PA & PB	1x	500	PA, PB	-	▪ -																							
4	<b>Sprint ▶ 25/ ▶ 75</b>	▪ Je 100: D, R, B, K	2x	800	-	20s	▪ <b>25 Sprint, 75 normal</b>																							
5	<b>Atmung 100</b>	▪ Lauf 1: 5/4/3/2 ▪ Lauf 2: 2/3/4/5	2x	200	-	20s	▪																							
6	<b>▲ 800 FL</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	150	200	150	100	50				▪ <b>800 Flossen</b> ▪ Ohne Pause								
	D	R	B	K	B	R	D																							
m	50	100	150	200	150	100	50																							
7	<b>T 50</b>	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	▪ Wahlweise mit Flossen																							
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200m beliebig	2x	200	-	-	lockern																							