



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 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	2000	Tools	Pause	Bemerkung
X	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	100	-	-	-locker
1	<b>Flossen</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>50 Bauchlage</li> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Rückenlage</li> </ul>	<b>2x</b>	400	FL SB	20s	L1: D Beine L2: K Beine
2	<b>Rutschen</b> und so weiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 K</li> <li>☺</li> <li>50 R</li> </ul>	<b>4x</b>	400	-	10s	
3	<b>K &amp; R</b> mit PA (PB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 K</li> <li>50 R</li> </ul>	<b>2x</b>	400	PA PB	15s	L1: mit PB L2: ohne PB
4	<b>200 Lagen</b> mit Flossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> </ul>	<b>2x</b>	400	FL	10s	
5	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tauchen (max. 50m)</li> <li>Rest beliebig</li> </ul>	<b>4x</b>	200	FL	30s	L1+2: mit Flossen L3+4: ohne Flossen
x	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> </ul>	<b>1x</b>	100	-	-	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 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	2600	Tools	Pause	Bemerkung
X	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> <li>100 Lagen</li> </ul>	1x	200	-	-	-locker
1	<b>Flossen</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>50 Bauchlage</li> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Rückenlage</li> </ul>	2x	400	FL SB	20s	L1: D Beine L2: K Beine
2	<b>Rutschen</b> und so weiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 K</li> <li>☺</li> <li>50 R</li> </ul>	5x	500	-	10s	
3	<b>K &amp; R</b> mit PA (PB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 K</li> <li>50 R</li> </ul>	3x	600	PA PB	15s	L1: mit PB L2: ohne PB L3: mit PB
4	<b>200 Lagen</b> mit Flossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> </ul>	3x	600	FL	10s	
5	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tauchen (max. 50m)</li> <li>Rest beliebig</li> </ul>	4x	200	FL	30s	L1+2: mit Flossen L3+4: ohne Flossen
x	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> </ul>	1x	100	-	-	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 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	3000	Tools	Pause	Bemerkung
X	<b>Einschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> <li>100 Lagen</li> </ul>	1x	200	-	-	-locker
1	<b>Flossen</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>50 Bauchlage</li> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Rückenlage</li> </ul>	2x	400	FL SB	20s	L1: D Beine L2: K Beine
2	<b>Rutschen</b> und so weiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 K</li> <li>☺</li> <li>50 R</li> </ul>	5x	500	-	10s	
3	<b>K &amp; R</b> mit PA (PB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 K</li> <li>50 R</li> </ul>	4x	800	PA PB	15s	L1: mit PB L2: ohne PB L3: mit PB
4	<b>400 Lagen</b> mit Flossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>400 Lagen</li> </ul>	2x	800	FL	10s	
5	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tauchen (max. 50m)</li> <li>Rest beliebig</li> </ul>	4x	200	FL	30s	L1+2: mit Flossen L3+4: ohne Flossen
x	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> </ul>	1x	100	-	-	locker