

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3600	Tools	Pause	Bemerkung																
x	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen																
1	Drill 1 ▪ nur Beine	Nur Beine, alle 25 Wechsel ▪ 25 D / 25 R / 25 B / 25 K	2x	200	SB	15s	▪ Pause pro 100																
2	Erholen	▪ 100 beliebig	1x	100																			
3	Drill 2 ▪ nur Arme	nur Arme, alle 50 Wechsel ▪ 50 D / 50 R / 50 B / 50 K	2x	400	PB		▪ Pause pro 200																
4	Erholen	▪ 100 beliebig	1x	100																			
5	▲ 800 ▪ Flossen	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>B</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	B	R	K	R	B	D	m	50	100	150	200	150	100	50	1x	800			▪ insg. 800 ▪ Ohne Pause
	D	B	R	K	R	B	D																
m	50	100	150	200	150	100	50																
6	Erholen	▪ 100 beliebig	1x	100																			
7	Drill 3 ▪ 20 min Kraul	▪ <u>20 Minuten</u> Kraul am Stück	1x	1000 -1400			▪ Überholen erlaubt ▪ Bahnen zählen																
8	Atmung 100	▪ Lauf 1+3: 6 > 5 > 4 > 3 ▪ Lauf 2+4: 3 > 4 > 5 > 6	4x	400	-	20s	▪																
9	Tauchen	▪ 25 Tauchen / 25 beliebig	4x	200	-	30s																	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ lockern																

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4200	Tools	Pause	Bemerkung																
x	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen																
1	Drill 1 ▪ nur Beine	Nur Beine, alle 25 Wechsel ▪ 25 D / 25 R / 25 B / 25 K	2x	200	SB	15s	▪ Pause pro 100																
2	Erholen	▪ 100 beliebig	1x	100																			
3	Drill 2 ▪ nur Arme	nur Arme, alle 50 Wechsel ▪ 50 D / 50 R / 50 B / 50 K	2x	400	PB		▪ Pause pro 200																
4	Erholen	▪ 100 beliebig	1x	100																			
5	▲ 800 ▪ Flossen	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> </tr> </table>		D	B	R	K	R	B	D	m	100	150	200	300	200	150	100	1x	1200			▪ insg. 1200 ▪ Ohne Pause
	D	B	R	K	R	B	D																
m	100	150	200	300	200	150	100																
6	Erholen	▪ 100 beliebig	1x	100																			
7	Drill 3 ▪ 20 min Kraul	▪ <u>20 Minuten</u> Kraul am Stück	1x	1200 -1600			▪ Überholen erlaubt ▪ Bahnen zählen																
8	Atmung 100	▪ Lauf 1+3: 6 > 5 > 4 > 3 ▪ Lauf 2+4: 3 > 4 > 5 > 6	4x	400	-	20s	▪																
9	Tauchen	▪ 25 Tauchen / 25 beliebig	4x	200	-	30s																	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ lockern																