

#13

1

2

3

AquaMaster

3x3 Kraul
und 2x100 Lagen

50m / 60min

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	2200	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ Aufwärmen
1	400 K	▪ 400 Kraul	1x	400			
2	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	600	AP PA -	15s	
3	100 Lagen	▪ Je 25: AD / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
4	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	600	AP PA -	-	
5	100 Lagen	▪ Je 25: AD / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	4x50 T	▪ 25 T / 25 beliebig	1x	200	FL	20s	▪ L1+3: D Beine ▪ L2+4: K Beine
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig

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	2800	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ Aufwärmen
1	1000 K	▪ 1000 Kraul	1x	1000			
2	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	600	AP PA -	15s	
3	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
4	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	600	AP PA -	-	
5	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	4x50 T	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	20s	▪ L1+3: D Beine ▪ L2+4: K Beine
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig

#13

1

2

3

AquaMaster

3x3 Kraul
und 2x100 Lagen

50m / 60min

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	3400	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ Aufwärmen
1	1000 K	▪ 1000 Kraul	1x	1000			
2	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 300 K Antipaddles ▪ 300 K Paddles ▪ 300 K ohne Tools	1x	900	AP PA -	15s	
3	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
4	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 300 K Antipaddles ▪ 300 K Paddles ▪ 300 K ohne Tools	2x	900	AP PA -	-	
5	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	4x50 T	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	20s	▪ L1+3: D Beine ▪ L2+4: K Beine
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig