

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 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	↻	3900	Tools	Pause	Bemerkung
x	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen
1	<b>100 Lagen</b>	▪ D / R / B / K	3x	300	-	20s	
2	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K+100 R: ohne Tools	2x	400	-	15s	▪ Arme & Beine
3	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>PA</b>	3x	600	PA	15s	▪ Arme & Beine
4	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>PA/PB</b>	3x	600	PA/PB	15s	▪ Nur Arme
5	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>SB/FL</b>	2x	400	SB/FL	15s	▪ Nur Beine
6	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>FL</b>	3x	600	FL	15s	▪ Arme & Beine
7	<b>100 Atmen</b>	▪ 100 Atmung – 1.Lauf: 5>4>3>2 – 2.Lauf: 2>3>4>5	2x	200	-	15s	
8	<b>100 Lagen</b>	▪ D / R / B / K	3x	300	-	20s	
9	<b>Tauchen</b>	▪ 50: 25 T / 25 beliebig	4x	200	-	30s	
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 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 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	↻	4500	Tools	Pause	Bemerkung
x	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen
1	<b>100 Lagen</b>	▪ D / R / B / K	4x	400	-	20s	
2	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K+100 R: ohne Tools	3x	600	-	15s	▪ Arme & Beine
3	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>PA</b>	3x	600	PA	15s	▪ Arme & Beine
4	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>PA/PB</b>	3x	600	PA/PB	15s	▪ Nur Arme
5	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>SB/FL</b>	3x	600	SB/FL	15s	▪ Nur Beine
6	<b>100 K &amp; 100 R</b>	▪ 100 K + 100 R: <b>FL</b>	3x	600	FL	15s	▪ Arme & Beine
7	<b>100 Atmen</b>	▪ 100 Atmung – 1.Lauf: 5>4>3>2 – 2.Lauf: 2>3>4>5	2x	200	-	15s	
8	<b>100 Lagen</b>	▪ D / R / B / K	4x	400	-	20s	
9	<b>Tauchen</b>	▪ 50: 25 T / 25 beliebig	4x	200	-	30s	
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ lockern