

#14 **1** **2** **3** AquaMaster **3x3** AP, PA, Normal, Lagen **50m / 60min**

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 checked="" 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	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ Aufwärmen
1	100 Lagen	▪ Je 25: AD / R / B / K	1x	100		20s	▪ Locker schwimmen
2	3x3 K AP / PA / <ohne>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 100 K ohne Tools 	1x	400	AP PA -	15s	
3	100 Lagen	▪ Je 25: AD / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
4	3x3 K AP / PA / <ohne>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 100 K ohne Tools 	1x	400	AP PA -	15s	
5	100 Lagen	▪ Je 25: AD / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	3x3 K AP / PA / <ohne>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 100 K ohne Tools 	1x	400	AP PA -	15s	
7	100 Lagen	▪ Je 25: AD / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
8	4x50 T	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	20s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L1+3: D Beine ▪ L2+4: K Beine
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig

#14

1

2

3

AquaMaster

3x3
AP, PA, Normal, 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	2600	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ Aufwärmen
1	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100		20s	▪ Locker schwimmen
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 -	15s	
5	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	600	AP PA -	15s	
7	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
8	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

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	3200	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ Aufwärmen
1	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100		20s	▪ Locker schwimmen
2	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 300 K Antipaddles ▪ 300 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	800	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 ▪ 200 K ohne Tools	1x	800	AP PA -	15s	
5	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	3x3 K AP / PA / <ohne>	▪ 300 K Antipaddles ▪ 300 K Paddles ▪ 200 K ohne Tools	1x	800	AP PA -	15s	
7	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	1x	100	-	20s	▪ Locker schwimmen
8	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