

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"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3850	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen
1	100 Lagen	▪ D / R / B / K	4x	400	-	20s	
2	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: ohne Tools	3x	450	-	15s	▪ Arme & Beine
3	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: PA	3x	450	PA	15s	▪ Arme & Beine
4	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: PA/PB	3x	450	PA/PB	15s	▪ Nur Arme
5	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: SB/FL	3x	450	SB/FL	15s	▪ Nur Beine
6	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: FL	3x	450	FL	15s	▪ Arme & Beine
7	100 Atmen	▪ 100 Atmung – 1.Lauf: 2>3>4>5 – 2.Lauf: 5>4>3>2 – 3.Lauf: 2>3>4>5	3x	300	-	15s	
8	100 Lagen	▪ D / R / B / K	4x	400	-	20s	
9	Tauchen	▪ 50: 25 T / 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 checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4600	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen
1	100 Lagen	▪ D / R / B / K	4x	400	-	20s	
2	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: ohne Tools	4x	600	-	15s	▪ Arme & Beine
3	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: PA	4x	600	PA	15s	▪ Arme & Beine
4	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: PA/PB	4x	600	PA/PB	15s	▪ Nur Arme
5	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: SB/FL	4x	600	SB/FL	15s	▪ Nur Beine
6	150 – D/R/K	▪ 50 D + 50 R + 50 K: FL	4x	600	FL	15s	▪ Arme & Beine
7	100 Atmen	▪ 100 Atmung – 1.Lauf: 2>3>4>5 – 2.Lauf: 5>4>3>2 – 3.Lauf: 2>3>4>5	3x	300	-	15s	
8	100 Lagen	▪ D / R / B / K	4x	400	-	20s	
9	Tauchen	▪ 50: 25 T / 25 beliebig	4x	200	-	30s	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ lockern