



Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles		D	Delfin
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>		K	Kraul
								B	Brust
								R	Rückenkraul
								AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3600m	Tools	Pause	Bemerkung																
X	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	--	-	Locker schwimmen																
1	<b>Kraul Drills</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m K ablösen vorne</li> <li>▪ 25m K Achsel greifen</li> <li>▪ 25m K m. OK-Zeichen</li> <li>▪ 25m K m. Faust</li> </ul>	4x	400	--	20s	Hoher Ellenbogen!  = OK-Zeichen																
2	<b>100 Lagen</b>	▪ 25 D / 25 R / 25 B / 25 K	4x	400	--	20s																	
3	<b>100er Flossen</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Seitenlage links</li> <li>▪ 25m Bauchlage</li> <li>▪ 25m Seitenlage rechts</li> <li>▪ 25m Rückenlage</li> </ul>	4x	400	FL		Lauf 1: <b>D</b> Lauf 2: <b>K</b> Lauf 3: <b>D</b> Lauf 4: <b>K</b>																
4	<b>400 Kraul PA/PB</b>	▪ 16 Bahnen K	1x	400	PA, PB																		
5	<b>100 Lagen</b>	▪ 25 D / 25 R / 25 B / 25 K	4x	400	FL	20s	B = B Arme/ D Beine																
6	<b>2x 400 Pyramide</b>	<table border="1"> <tr> <th>#</th> <th>D</th> <th>R</th> <th>B</th> <th>K</th> <th>B</th> <th>R</th> <th>D</th> </tr> <tr> <td>m</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> </tr> </table>	#	D	R	B	K	B	R	D	m	25	50	75	100	75	50	25		2x400	--	-	2 Durchgänge à 400
#	D	R	B	K	B	R	D																
m	25	50	75	100	75	50	25																
7	<b>100 Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1.Lauf : 5er/ 4er/ 3er/ 2er</li> <li>▪ 2.Lauf : 2er/ 3er/ 4er/ 5er</li> </ul>	2x	200	--	20s	-																
8	<b>Tauchen</b>	▪ 25m T / 25m beliebig	4x	200	FL	20s																	
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200m beliebig	1x	200	--	-	beliebig																

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input 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	🔄	4400m	Tools	Pause	Bemerkung																
X	<b>Einschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	1x	200	--	-	Locker schwimmen																
1	<b>Kraul Drills</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m K ablösen vorne</li> <li>▪ 25m K Achsel greifen</li> <li>▪ 25m K m. OK-Zeichen</li> <li>▪ 25m K m. Faust</li> </ul>	4x	400	--	20s	Hoher Ellenbogen!  = OK-Zeichen																
2	<b>200 Lagen</b>	▪ 50 D / 50 R / 50 B / 50 K	4x	800	--	20s																	
3	<b>100er Flossen</b> nur Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Seitenlage links</li> <li>▪ 25m Bauchlage</li> <li>▪ 25m Seitenlage rechts</li> <li>▪ 25m Rückenlage</li> </ul>	4x	400	FL		Lauf 1: <b>D</b> Lauf 2: <b>K</b> Lauf 3: <b>D</b> Lauf 4: <b>K</b>																
4	<b>400 Kraul PA/PB</b>	▪ 16 Bahnen K	1x	400	PA, PB																		
5	<b>200 Lagen</b>	▪ 50 D / 50 R / 50 B / 50 K	4x	800	FL	20s	B = B Arme/ D Beine																
6	<b>2x 400 Pyramide</b>	<table border="1"> <tr> <th>#</th> <th>D</th> <th>R</th> <th>B</th> <th>K</th> <th>B</th> <th>R</th> <th>D</th> </tr> <tr> <td>m</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> </tr> </table>	#	D	R	B	K	B	R	D	m	25	50	75	100	75	50	25		2x400	--	-	2 Durchgänge à 400
#	D	R	B	K	B	R	D																
m	25	50	75	100	75	50	25																
7	<b>100 Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1.Lauf: 5er/ 4er/ 3er/ 2er</li> <li>▪ 2.Lauf: 2er/ 3er/ 4er/ 5er</li> </ul>	2x	200	--	20s	-																
8	<b>Tauchen</b>	▪ 25m T / 25m beliebig	4x	200	FL	20s																	
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200m beliebig	1x	200	--	-	beliebig																