

#16

2 3

AM

GA2 Sets mit Sprints

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

60min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3000m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
2	Lagen 100	▪ 100 Lagen	2x 100	200	--	--	locker
2	GA2 / SET A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D steigernd ▶ bis ▶▶ ▪ 100 locker ▪ 25 B ▶▶ / 25 R ▪ 100 locker ▪ 25 D ▶▶ / 25 K ▪ 100 locker ▪ 50 Mini-Lagen rückwärts ▶▶ 	6x 50 1x 100 6x 50 1x 100 6x 50 1x 100 6x 50	1500	--	--	Abgang: 1:30 -- Abgang: 1:20 -- Abgang: 1:10 -- Abgang: 1:00
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Muskeln lockern
4	GA2 / SET B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 D, die letzten 20 ▶▶ ▪ 100 R, die letzten 20 ▶▶ ▪ 100 B, die letzten 20 ▶▶ ▪ 100 K, die letzten 20 ▶▶ 	4x 100	400	30	30	Vor Sprint▶▶ mit beiden Händen zum Boden abtauchen
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
6	Lagen 200	▪ 200 Lagen	1x 200	200	--	--	locker
7	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x 200	200	--	-	locker

#16

2

3

AM

GA2 Sets mit Sprints

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

60min / 50m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3400m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen
2	Lagen 200	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	--	locker
2	GA2 / SET A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D steigernd ▶ bis ▶▶ ▪ 100 locker ▪ 25 B ▶▶ / 25 R ▪ 100 locker ▪ 25 D ▶▶ / 25 K ▪ 100 locker ▪ 50 Mini-Lagen rückwärts ▶▶ 	6x 50 1x 100 6x 50 1x 100 6x 50 1x 100 6x 50	1500	--	--	Abgang: 1:15 -- Abgang: 1:15 -- Abgang: 1:00 -- Abgang: 1:00
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Muskeln lockern
4	GA2 / SET B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 D, die letzten 20 ▶▶ ▪ 100 R, die letzten 20 ▶▶ ▪ 100 B, die letzten 20 ▶▶ ▪ 100 K, die letzten 20 ▶▶ 	4x 100	400	30	30	Vor Sprint▶▶ mit beiden Händen zum Boden abtauchen
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker
6	Lagen 200	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	--	locker
7	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x 200	200	--	-	locker