

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 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	↻	3600m	Tools	Pause	Bemerkung										
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen										
1	Wasserlage 1	▪ 15 R Füsse voraus / 35 K	4x 50	200	--	15											
2	Wasserlage 2	▪ 25 AD / 25 R	4x 50	200	--	15	AD = Altdeutsch										
3	Wasserlage 3	▪ 15 Wasserballkraul / 35 K	4x 50	200	--	15	Kopf über Wasser										
4	100 K Flossen <i>nur Beine</i>	▪ alle 25 je eine $\frac{1}{4}$ Körperrdrehung	2x 100	200	FL	20	Lauf 1: K Beine Lauf 2: D Beine										
5	Intervall 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 K ▶ Sprint + 40 K locker ▪ 15 K ▶ Sprint + 35 K locker ▪ 20 K ▶ Sprint + 30 K locker ▪ 25 K ▶ Sprint + 25 K locker ▪ 100 K locker, regenerieren 	2x 300	600	--	20	Beim Sprint <u>KEINE</u> Atmung!										
6	REKOM	▪ 100 R	2x 100	200	PB	15	Mit Pullbuoy										
7	Intervall 2	▪ Je 2x50: D / R / B / K,	8x 50	400	-	20	erste 20m ▶ Sprint										
8	Ausdauer	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>K</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		K	R	B	D	m	200	150	100	50	2x 500	1000	1.D: PB 2.D: --	30	1.Durchg.: mit PB 2.Durchg.: ohne Tool
	K	R	B	D													
m	200	150	100	50													
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	20											
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x200	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 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	↻	4200m	Tools	Pause	Bemerkung										
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen										
1	Wasserlage 1	▪ 15 R Füsse voraus / 35 K	4x 50	200	--	15											
2	Wasserlage 2	▪ 25 AD / 25 R	4x 50	200	--	15	AD = Altdeutsch										
3	Wasserlage 3	▪ 15 Wasserballkraul / 35 K	4x 50	200	--	15	Kopf über Wasser										
4	100 K Flossen <i>nur Beine</i>	▪ alle 25 je eine ¼ Körperrdrehung	2x 100	200	FL	20	Lauf 1: K Beine Lauf 2: D Beine										
5	Intervall 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 K ▶ Sprint + 40 K locker ▪ 15 K ▶ Sprint + 35 K locker ▪ 20 K ▶ Sprint + 30 K locker ▪ 25 K ▶ Sprint + 25 K locker ▪ 100 K locker, regenerieren 	3x 300	900	--	20	Beim Sprint <u>KEINE</u> Atmung!										
6	REKOM	▪ 100 R	2x 100	200	PB	15	Mit Pullbuoy										
7	Intervall 2	▪ Je 2x50: D / R / B / K,	8x 50	400	-	20	erste 20m ▶ Sprint										
8	Ausdauer	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>K</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>300</td> <td>200</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		K	R	B	D	m	300	200	100	50	2x 650	1300	1.D: PB 2.D: --	30	1.Durchg.: mit PB 2.Durchg.: ohne Tool
	K	R	B	D													
m	300	200	100	50													
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	20											
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x200	200	--	-	beliebig										