

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	↻	3400m	Tools	Pause	Bemerkung						
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen						
1	Wasserlage 1	▪ 25 R Füße voraus / 25 R	3x 50	150	--	15							
2	Wasserlage 2	▪ 25 AD / 25 K	3x 50	150	--	15	AD = Altdeutsch						
3	Wasserlage 3	▪ 25 Wasserballkraul / 25 K	3x 50	150	--	15	Kopf über Wasser						
4	Technik m. Ablösen	▪ 50 D (2 rechts, 2 links, 2 kompl.) ▪ 50 R (2 rechts, 2 links, 2 AD) ▪ 50 K (2 rechts, 2 links)	3x 150	450	--	30							
5	Lagen	▪ 100 Lagen	3x 100	300	--	30							
6	Flossen nur Beine	▪ alle 25 je eine ¼ Körperdrehung	3x 100	300	FL	20	Lauf 1+3: K Lauf 2: D						
7	Kraul PB/PA	▪ 500 K m. PB+PA	1x 500	500	PB, PA	--							
8	Regenerieren	▪ 50 B / 50 R	1x 100	100	--	--							
9	Intervall	▪ Je 2x50: D / R / B / K,	8x 50	400	--	20	letzten 10m ▶ Sprint						
10	Ausdauer												
			D	R	B	K	B	R	D	400		30	max. 75%
		m	25	50	75	100	75	50	25				
1	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	2x mit FL, 2x ohne						
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	beliebig						

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	↻	3900m	Tools	Pause	Bemerkung			
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen			
1	Wasserlage 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 R	4x 50	200	--	15				
2	Wasserlage 2	▪ 25 AD / 25 K	4x 50	200	--	15	AD = Altdeutsch			
3	Wasserlage 3	▪ 25 Wasserballkraul / 25 K	4x 50	200	--	15	Kopf über Wasser			
4	Technik m. Ablösen	▪ 50 D (2 rechts, 2 links, 2 kompl.) ▪ 50 R (2 rechts, 2 links, 2 AD) ▪ 50 K (2 rechts, 2 links)	4x 150	600	--	30				
5	Lagen	▪ 100 Lagen	4x 100	400	--	30				
6	Flossen nur Beine	▪ alle 25 je eine ¼ Körperdrehung	3x 100	300	FL	20	Lauf 1+3: K Lauf 2: D			
7	Kraul PB/PA	▪ 600 K m. PB+PA	1x 600	600	PB, PA	--				
8	Regenerieren	▪ 50 B / 50 R	1x 100	100	--	--				
9	Intervall	▪ Je 2x50: D / R / B / K ,	8x 50	400	--	20	letzten 10m ▶ Sprint			
10	Ausdauer									
		D	R	B	K	B	R	D		
		m	25	50	75	100	75	50	25	
								400	30	max. 75%
1	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	2x mit FL, 2x ohne			
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	beliebig			