

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"/>	<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	↻	3300m	Tools	Pause	Bemerkung																		
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen																		
1	Wasserlage 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15																			
2	Wasserlage 2 nur Beine	▪ 25 R, SB auf Oberschenkel ▪ 25 B Beine, SB nach vorne	3x 50	150	SB	15	Knie dürfen nicht an Brett anschlagen																		
3	D-Sprünge	▪ Sprünge im Stehbereich	3x 50	150	--		▪ Rest D, locker																		
4	Technik m. Ablösen	▪ 50 R (2 rechts, 2 links, 2 AD) ▪ 25 K rechts + 25 K links	3x 100	300	--	30	▪ Je 50R+50K, danach Pause																		
5	Rücken m. PB	▪ 200 R m. PB	1x 200	200	PB	--	auf Armzug achten																		
6	Delfin-Stafette	▪ 10x 25 D Stafettenlauf	10x 25	250	--	30	▪ je 3 Teilnehmer																		
7	Kraul m. PB/PA	▪ 500 K m. PB+PA	1x 500	500	PB, PA	--																			
8	Regenerieren	▪ 50 B + 50 AD	1x 100	100	--	--	Arme lockern																		
9	Intervalle ▶ 15	▪ Je 50: 2xD, 2xR, 2xB, 2xK	8x 50	400	--	20	letzten 15m ▶ Sprint																		
10	R/K - Pyramide	<table border="1"> <tr> <th>Lauf</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <td>R</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> </tr> </table>	Lauf	1	2	3	4	5	R	100	75	50	25	0	K	0	25	50	75	100		500		30	L1: 100R L2: 75R + 25K, usw.
Lauf	1	2	3	4	5																				
R	100	75	50	25	0																				
K	0	25	50	75	100																				
1	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	2x mit FL, 2x ohne																		
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig																		

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"/>	<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	↻	3700m	Tools	Pause	Bemerkung																		
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen																		
1	Wasserlage 1	▪ 25 R Füße voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15																			
2	Wasserlage 2 nur Beine	▪ 25 R, SB auf Oberschenkel ▪ 25 B Beine, SB nach vorne	3x 50	150	SB	15	Knie dürfen nicht an Brett anschlagen																		
3	D-Sprünge	▪ Sprünge im Stehbereich	3x 50	150	--		▪ Rest D, locker																		
4	Technik m. Ablösen	▪ 50 R (2 rechts, 2 links, 2 AD) ▪ 25 K rechts + 25 K links	3x 100	300	--	30	▪ Je 50R+50K, danach Pause																		
5	Rücken m. PB	▪ 300 R m. PB	1x 300	300	PB	--	auf Armzug achten																		
6	Delfin-Stafette	▪ 10x 25 D Stafettenlauf	10x 25	250	--	30	▪ je 3 Teilnehmer																		
7	Kraul m. PB/PA	▪ 600 K m. PB+PA	1x 500	600	PB, PA	--																			
8	Regenerieren	▪ 50 B + 50 AD	1x 100	100	--	--	Arme lockern																		
9	Intervalle ▶ 15	▪ Je 50: 3xD, 3xR, 3xB, 3xK	12x 50	600	--	20	letzten 15m ▶ Sprint																		
10	R/K - Pyramide	<table border="1"> <tr> <th>Lauf</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <td>R</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> </tr> </table>	Lauf	1	2	3	4	5	R	100	75	50	25	0	K	0	25	50	75	100		500		30	L1: 100R L2: 75R + 25K, usw.
Lauf	1	2	3	4	5																				
R	100	75	50	25	0																				
K	0	25	50	75	100																				
1	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	2x mit FL, 2x ohne																		
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig																		