

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input 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	↻	3450m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15	
2	Technik 2	▪ 20 Wasserball-K / 35 K	3x 50	150	--	15	
3	Technik 3	▪ 25 K rechts + 25 K links	3x 50	150	--	30	▪ K mit ablösen
4	Erholen	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--		
5	Schnelligkeitsausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6x50 K: 20▶▶, Rest locker ▪ 100 K ▪ 4x 50 K: 15▶▶, Rest locker ▪ 100 K ▪ 2x 50 K: 20▶▶, Rest locker ▪ 100 K ▪ 1x 25 K: 25▶▶ ▪ 75 K locker 	300 100 200 100 100 25 75	1000	--	30 - 45 - 60 - - -	▶▶ = SPRINT
6	Erholen	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--	-	
7	Extensiv/GA	▪ 400 K	3x 400	1200	--	30	
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig

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

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3850m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15	
2	Technik 2	▪ 20 Wasserball-K / 35 K	3x 50	150	--	15	
3	Technik 3	▪ 25 K rechts + 25 K links	3x 50	150	--	30	▪ K mit ablösen
4	Erholen	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--		
5	Schnelligkeitsausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6x 50 K: 20▶▶, Rest locker ▪ 100 K ▪ 4x 50 K: 15▶▶, Rest locker ▪ 100 K ▪ 2x 50 K: 20▶▶, Rest locker ▪ 100 K ▪ 1x 25 K: 25▶▶ ▪ 75 K locker 	300 100 200 100 100 25 75	1000	--	30	▶▶ = SPRINT
6	Erholen	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--	-	
7	Extensiv	▪ 400 K	4x 400	1600	--	30	
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig