

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1850	Tools	Pause	Bemerkung																								
x	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ aufwärmen																								
1	Lagen 600 Varianten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 Beine + rechter Arm ▪ 25 Beine + linker Arm ▪ 50 ohne Beine, nur Arme ▪ 100 komplette Lage 	R: 200 B: 200 K: 200	600	-	20s																									
2	Pyramide 800 (Fokus Kraul)	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>25</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>25</td> </tr> </table>		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	m	25	100	50	100	50	150	50	100	50	100	25					<ul style="list-style-type: none"> ▪ insgesamt 800m ▪ Variante: mit Flossen
	D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D																				
m	25	100	50	100	50	150	50	100	50	100	25																				
3	3er/5er Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 K / 3er Atmung ▪ 50 K / 5er Atmung 	1x	100	-	-	▪ Variante: mit Pullbuoy																								
4	25m Tauchen + 25m Lage	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 T / 25m R ▪ 25 T / 25m B ▪ 25 T / 25m K 	1x	150	-	-	▪ Variante: mit Flossen																								
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ lockern																								

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2400	Tools	Pause	Bemerkung																								
x	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x	200	-	-	<ul style="list-style-type: none"> aufwärmen 																								
1	Lagen 800 Varianten	<ul style="list-style-type: none"> 25 Beine + rechter Arm 25 Beine + linker Arm 50 ohne Beine, nur Arme 100 komplette Lage 	D: 200 R: 200 B: 200 K: 200	800	-	20s																									
2	Pyramide 1000 (Fokus Kraul)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>200</td> <td>50</td> <td>150</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50					<ul style="list-style-type: none"> insgesamt 1000m; Variante: mit Flossen
	D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D																				
m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																				
3	3er/5er Atmung	<ul style="list-style-type: none"> 50 K / 3er Atmung 50 K / 5er Atmung 	1x	100	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Variante: mit Pullbuoy 																								
4	25m Tauchen + 25m Lage	<ul style="list-style-type: none"> 25 T / 25m D 25 T / 25m R 25 T / 25m B 25 T / 25m K 	1x	200	-	30s	<ul style="list-style-type: none"> Variante: mit Flossen 																								
x	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 100 beliebig 	1x	100	-	-	<ul style="list-style-type: none"> lockern 																								

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles	D	K	B	R	AD
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	Delfin	Kraul	Brust	Rückenkraul	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2800	Tools	Pause	Bemerkung																								
x	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ aufwärmen																								
1	Lagen 800 Varianten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 Beine + rechter Arm ▪ 25 Beine + linker Arm ▪ 50 ohne Beine, nur Arme ▪ 100 komplette Lage 	D: 200 R: 200 B: 200 K: 200	800	-	20s																									
2	Pyramide 1200 (Fokus Kraul)	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>R</td> <td>K</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>200</td> <td>50</td> <td>300</td> <td>50</td> <td>200</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	m	50	100	50	200	50	300	50	200	50	100	50					<ul style="list-style-type: none"> ▪ insgesamt 1200m; ▪ Variante: mit Flossen
	D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D																				
m	50	100	50	200	50	300	50	200	50	100	50																				
3	3er/5er Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 K / 3er Atmung ▪ 50 K / 5er Atmung 	2x	200	-	-	▪ Variante: mit Pullbuoy																								
4	25m Tauchen + 25m Lage	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 T / 25m D ▪ 25 T / 25m R ▪ 25 T / 25m B ▪ 25 T / 25m K 	1x	200	-	30s	▪ Variante: mit Flossen																								
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ lockern																								