

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	3600m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150	-	-	Locker, aufwärmen
2	100 Kraul m. Antipaddles	▪ 50m K schleifen ▪ 50m K normal	4x	400	Anti-paddles	20s	
3	100 Lagen/Beine	▪ Je 25m D,R,B,K	2x	200	Pullbuoy	20s	Nur Beine
4	100 Lagen/Arme	▪ Je 25m D,R,B,K	4x	400	Pullbuoy	20s	Nur Arme
5	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K	4x	400	-	20s	Normale Lage
6	200 Kraul (125 + 75)	▪ 125m K normal ▪ 75m Sprint	4x	800	-	20s	
7	3er/5er Kraul Atmung	▪ 50m 3er Atmung ▪ 50m 5er Atmung	3x	300	-	20s	
8a	400 Pyramide-klein (normal)			400	-	60s	Richtige Reihenfolge
	m	D 25 R 50 B 75 K 100 B 75 R 50 D 25					
8b	400 Pyramide-klein (gekehrt!)			400	-	60s	ACHTUNG: Gekehrte Reihenfolge
	m	K 25 B 50 R 75 D 100 R 75 B 50 K 25					
9	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150	-	-	beliebig

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	4200m	Tools	Pause	Bemerkung					
1	Einschwimmen	▪ 200m beliebig	1x	200	-	-	Locker, aufwärmen					
2	Kraul m. Antipaddles	▪ 50m K schleifen ▪ 50m K normal	4x	400	Anti-paddles	20s						
3	100 Lagen/Beine	▪ Je 25m D,R,B,K	2x	200	Pullbuoy	20s	Nur Beine					
4	100 Lagen/Arme	▪ Je 25m D,R,B,K	4x	400	Pullbuoy	20s	Nur Arme					
5	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K	4x	400	-	20s	Normale Lage					
6	200 Kraul (125 + 75)	▪ 125m K normal ▪ 75m Sprint	4x	800	-	20s						
7	3er/5er Kraul Atmung	▪ 50m 3er Atmung ▪ 50m 5er Atmung	4x	400	-	20s						
8a	800 Pyramide (normal)			800	-	60s	Richtige Reihenfolge					
		m	D	R	B	K	B	R	D			
			50	100	150	200	150	100	50			
8b	400 Pyramide (gekehrt!)			400	-	60s	ACHTUNG: Gekehrte Reihenfolge					
		m	K	B	R	D	R	B	K			
			25	50	75	100	75	50	25			
9	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x	200	-	-	beliebig					