

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3550m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 200	100	--	-	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	▪ 50 R / 50 B	1x 100	100	--		
5	Schnelligkeitsausdauer (SA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x 400 K: die letzten 20▶▶ ▪ 2x 200 K: die letzten 20▶▶ ▪ 4x 100 K: die letzten 20▶▶ ▪ 8x 50 K: die letzten 20▶▶ 	400	1600	--	20	▶▶ = SPRINT
			400			20	
			400			20	
			400			20	
6	Erholen	▪ 50 B / 50 AD	1x 100	100	--	-	
7	Extensiv/GA	▪ 100 Lagen (D-R-B-K)	5x 100	500	--	30	
8	REKOM/Atmung	▪ 150 K: 5-5-3-3-5-5	2x150	300	PB		5= 5 Armzüge/Atmen
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig

#20


1

2

3 AquaMaster

Schnelligk. & Grundl.ausdauer
Kraul & Lagen

25m / 90min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles		D	Delfin
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" 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	▪ 100 beliebig	1x 200	100	--	-	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	▪ 50 R / 50 B	1x 100	100	--				
5	Schnelligkeits- ausdauer (SA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x 400 K: die letzten 20▶▶ ▪ 2x 200 K: die letzten 20▶▶ ▪ 4x 100 K: die letzten 20▶▶ ▪ 8x 50 K: die letzten 20▶▶ 	400 400 400 400	1600	--	20 20 20 20	▶▶ = SPRINT		
6	Erholen	▪ 50 B / 50 AD	1x 100	100	--	-			
7	Extensiv/GA	▪ 200 Lagen (D-R-B-K)	4x 200	800	--	30			
8	REKOM/Atmung	▪ 150 K: 5-5-3-3-5-5	2x150	300	PB		5= 5 Armzüge/Atmen		
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30			
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig		