

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	↻	3400m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	Locker schwimmen
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15	
2	Technik 2	▪ 20 Wasserball-K / 30 K	3x 50	150	--	15	
3	Technik 3	▪ 25 R ablösen / 25 AD	3x 50	150	--	30	▪ K mit ablösen
4	Schnelligkeits- ausdauer (SA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8x 50 K: die letzten 20▶▶ ▪ 4x 100 K: die letzten 20▶▶ ▪ 2x 200 K: die letzten 20▶▶ ▪ 1x 400 K: die letzten 20▶▶ 	<ul style="list-style-type: none"> 400 400 400 400 	1600	--	<ul style="list-style-type: none"> 20 30 30 30 	▶▶ = SPRINT
5	Erholen	▪ 25 R / 25 AD	3x 50	150	--	-	
6	Extensiv (GA)	▪ 100 Lagen (D-R-B-K)	4x 100	400	--	30	
7	REKOM/Atmung	▪ 150 K: 3-4-5-5-4-3	2x 150	300	PB	-	5=5 Armzüge/Atmen
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 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	↻	3800m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	Locker schwimmen
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15	
2	Technik 2	▪ 20 Wasserball-K / 30 K	3x 50	150	--	15	
3	Technik 3	▪ 25 R ablösen / 25 AD	3x 50	150	--	30	▪ K mit ablösen
4	Schnelligkeits- ausdauer (SA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8x 50 K: die letzten 20▶▶ ▪ 4x 100 K: die letzten 20▶▶ ▪ 2x 200 K: die letzten 20▶▶ ▪ 1x 400 K: die letzten 20▶▶ 	<ul style="list-style-type: none"> 400 400 400 400 	1600	--	<ul style="list-style-type: none"> 20 20 30 30 	▶▶ = SPRINT
5	Erholen	▪ 25 R / 25 AD	3x 50	150	--	-	
6	Extensiv (GA)	▪ 200 Lagen (D-R-B-K)	4x 200	800	--	30	
7	REKOM/Atmung	▪ 150 K: 3-4-5-5-4-3	2x 150	300	PB	-	5=5 Armzüge/Atmen
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig