

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

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3350m	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	▪ 50 D (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 50 R (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 50 B Arme / D Beine ▪ 50 K (25 re, 25 li)	3x 200	600	--	20	Intensität (Int.) 60-70%
3	Stafette GA1/Intensiv	▪ 25m ▶▶ zur <i>Stabübergabe</i> ▪ 3xD / 3xR / 3xB / 3xK	12x 25	300	--	Stab	▶▶ = Sprint (Int. 90%) 3er od. 6er Team
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern
5	K PB/PA	▪ 500 K PB/PA	1x 500	500	PB,PA	--	
6	Stafette GA2/Extensiv	▪ 50m ▶ zur <i>Stabübergabe</i> ▪ 2xD / 2xR / 2xB / 2xK	8x 50	400	--	Stab	▶ = GA2 (Int. 75-85%) 3er od. 6er Team
7	Lagen FL	▪ 200 Lagen	2x 200	400	FL	30	
8	REKOM/Atmung	▪ 150 K: 5-5-3-3-5-5	2x 150	300	PB		5= 5xArmzug/Atmen
9	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 checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>		K	Kraul
								B	Brust
								R	Rückenkraul
								AD	Altdeutsch
#	Ziel	Programmeinheit		3750m	Tools	Pause	Bemerkung		
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	aufwärmen		
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15			
2	Technik 2	▪ 50 D (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 50 R (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 50 B Arme / D Beine ▪ 50 K (25 re, 25 li)	3x 200	600	--	20	Intensität (Int.) 60-70%		
3	Stafette GA1/Intensiv	▪ 25m ▶▶ zur <i>Stabübergabe</i> ▪ 3xD / 3xR / 3xB / 3xK	12x 25	300	--	Stab	▶▶ = Sprint (Int. 90%) 3er od. 6er Team		
4	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	lockern		
5	K PB/PA	▪ 500 K PB/PA	1x 500	500	PB,PA	--			
6	Stafette GA2/Extensiv	▪ 50m ▶ zur <i>Stabübergabe</i> ▪ 3xD / 3xR / 3xB / 3xK	12x 50	600	--	Stab	▶ = GA2 (Int. 75-85%) 3er od. 6er Team		
7	Lagen FL	▪ 200 Lagen	3x 200	600	FL	30			
8	REKOM/Atmung	▪ 150 K: 5-5-3-3-5-5	2x 150	300	PB		5= 5xArmzug/Atmen		
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30			
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Alles lockern		