

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" 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	↻	3650m	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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 50 R ablösen ▪ 50 B Arme / D Beine ▪ 50 K ablösen 	3x 200	600	--	20																	
3	Pyramide <i>GA2/extensiv</i>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	25	50	75	100	75	50	25	1x 400	400	--	--	GA2 (Int. 75-85%)
	D	R	B	K	B	R	D																
m	25	50	75	100	75	50	25																
4	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100	--	--	Erholen																
5	K Long Distance	▪ 2x 500 K	2x 500	1000	--	60	GA2 (Int. 75-85%)																
6	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100	--	--	Erholen																
7	Pyramide <i>GA2/extensiv</i>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	50	100	50	100	50	1x 500	500	--	--	GA2 (Int. 75-85%)
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	50	100	50	100	50																
8	REKOM Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K: 2-3-4-5 ▪ 100 K: 3-3-5-5 	2x 100	200	PB	30	Puls runter																
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	30																	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig																

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" 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	↻	4050m	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 ablösen ▪ 50 B Arme / D Beine ▪ 50 K ablösen	3x 200	600	--	20																	
3	Pyramide <i>GA2/extensiv</i>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	50	100	50	100	50	1x 500	500	--	--	GA2 (Int. 75-85%)
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	50	100	50	100	50																
4	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100		--	Erholen																
5	K Long Distance	▪ 2x 500 K	2x 500	1000	--	60	GA2 (Int. 75-85%)																
6	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100		--	Erholen																
7	Pyramide <i>GA2/extensiv</i>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	150	200	150	100	50	1x 800	800		--	GA2 (Int. 75-85%)
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	150	200	150	100	50																
8	REKOM Atmung	▪ 100 K: 2-3-4-5 ▪ 100 K: 3-3-5-5	2x 100	200	PB	30	Puls runter																
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	30																	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	beliebig																