

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	↻	3700m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker schwimmen
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus(skullen) / 25 AD	4x 50	200	--	10	Schultern aufwärmen
2	Technik 2	▪ 25 D (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 25 R ablösen ▪ 25 B Arme / D Beine ▪ 25 K ablösen	3x 100	300	--	15	Muskeln aufwärmen und Bewegungen flüssig durchführen
3	GA2▲Pyramide Intervalle <u>Kraul</u>	m 25 50 75 100 75 50 25 nach L1: 200 locker schwimmen	2x 400 1x 200	1000	L1: -- L2: PB	15 pro Sprint	Mit hohem Tempo beginnen und möglichst lange halten
4	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100		--	Erholen
5	GA1 ▲ Rampe <u>Lagen</u>	D R D B D K D m 25 50 25 50 25 50 25	2x 250	500	L1: -- L2: PB	60 pro Pyramide	GA1 (Int. 75-80%)
6	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100		--	Erholen
7	REKOM	▪ 150 K, je50: 5er/3er/5er atmen ▪ 150 K PA ▪ 150 K PA + PB	2x 450	900	L1: -- L2: PA L3: PA/PB	15 pro 200	
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	↻	4150m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	Locker schwimmen
1	Technik 1	▪ 25 R Füsse voraus(skullen) / 25 AD	4x 50	200	--	10	Schultern aufwärmen
2	Technik 2	▪ 25 D (2 re, 2 li, 2 komplett) ▪ 25 R ablösen ▪ 25 B Arme / D Beine ▪ 25 K ablösen	3x 100	300	--	15	Muskeln aufwärmen und Bewegungen flüssig durchführen
3	GA2▲Pyramide Intervalle <u>Kraul</u>	m 25 50 75 100 75 50 25 nach L1: 200 locker schwimmen	2x 400 1x 200	1000	L1: -- L2: PB	15 pro Sprint	Mit hohem Tempo beginnen und möglichst lange halten
4	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100		--	Erholen
5	GA1 ▲ Rampe <u>Lagen</u>	D R D B D K D L1 25 50 25 50 25 50 25 L2 25 100 25 100 25 100 25	1x 250 1x 400	650	L1: -- L2: PB	60 pro Pyramide	GA1 (Int. 75-80%)
6	REKOM	▪ 25 B / 25 AD	2x 50	100		--	Erholen
7	REKOM	▪ 200 K, je50: 3er/5er/3er/5er atmen ▪ 200 K PA ▪ 200 K PA + PB	2x 600	1200	L1: -- L2: PA L3: PA/PB	15 pro 200	
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig