

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3250m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	Locker schwimmen
1	Wasserlage 1	▪ 25 R Füße voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15	
2	Wasserlage 2 nur Beine	▪ 25 R, SB auf Oberschenkel ▪ 25 B Beine, SB nach vorne	3x 50	150	SB	15	Knie dürfen nicht an Brett anschlagen
3	Technik m. Ablösen	▪ 25 D (2 re., 2 li., 2 komplett) ▪ 25 K (2 re., 2 li.)	3x 50	150	--	30	▪ Je 50R+50K, danach Pause
4	↔ Stafetten 3er od. 6er Teams	▪ 3x25 D ▪ 3x25 R ▪ 3x25 B ▪ 3x25 K	12x 25	300	--	30	▪ 25m Sprint, dann warten auf Stafetteübergabe (nächsten Schwimmer)
5	GA 2	▪ Je 50: 1xD, 1xR, 1xB, 1xK	4x 50	200	--	20	
6	Kraul m. PB/PA	▪ 400 K m. PB+PA ▪ 300 K m. PB ▪ 200 K	1x 400 1x 300 1x 200	900	PB&PA PB -	--	
7	▲ Pyramide 2x400						▪ Lauf 1: ohne Tools ▪ Lauf 2: mit PB
		D R B K B R D m 25 50 75 100 75 50 25		800			
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	▪ 2x mit FL, 2x ohne
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	▪ beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles		D	Delfin
90min		SB <input checked="" 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	--	-	Locker schwimmen
1	Wasserlage 1	▪ 25 R Füße voraus / 25 AD	3x 50	150	--	15	
2	Wasserlage 2 nur Beine	▪ 25 R, SB auf Oberschenkel ▪ 25 B Beine, SB nach vorne	3x 50	150	SB	15	Knie dürfen nicht an Brett anschlagen
3	Technik m. Ablösen	▪ 25 D (2 re., 2 li., 2 komplett) ▪ 25 K (2 re., 2 li.)	3x 50	150	--	30	▪ Je 50R+50K, danach Pause
4	↔ Stafetten 3er od. 6er Teams	▪ 3x25 D ▪ 3x25 R ▪ 3x25 B ▪ 3x25 K	12x 25	300	--	30	▪ 25m Sprint, dann warten auf Stafetteübergabe (nächsten Schwimmer)
5	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	20	
6	Kraul m. PB/PA	▪ 300 K m. PB+PA ▪ 200 K m. PB ▪ 100 K	2x 600	1200	PB&PA PB -	--	
7	▲ Pyramide			800			▪ Lauf 1: ohne Tools ▪ Lauf 2: mit PB
		D R B K B R D m 50 100 150 200 150 100 50					
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	▪ 2x mit FL, 2x ohne
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	▪ beliebig