



Dauer	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min	SB <input 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	Rückenkrault
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit		3700m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	▪ Locker schwimmen
2	Technik m. Ablösen	▪ 25 D (2 re., 2 li., 2 komplett) ▪ 25 AD ▪ 25 B Arme + D Beine ▪ 25 K ablösen	2x 100	200	--	30	▪ Immer noch aufwärmen
3	Lagen	▪ 100 Lagen	3x 100	300	--	30	▪ Mittleres Tempo
4	GA2	▪ 150 K – Bahn 1+3+5: 90% max – Bahn 2+4+6: mittleres Tempo	6x 150	900	--	20	
5	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	
6	Kraul PA/PB	▪ 100 K PA + PB ▪ 100 K PA ▪ 100 K	2x 300	600	PA+PB PA -	30	▪ Mittleres Tempo, Pause jeweils nach 300
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	
8	Pyramide ▲x2						
		D R B K B R D					
	m	25 50 75 100 75 50 25		2x 400	-- FL	30	▪ Lauf 1: ohne Tools ▪ Lauf 2: mit FL
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30	
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	2x 100	200	--	-	

Dauer	Schwimmbrett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min	SB <input 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		4200m	Tools	Pause	Bemerkung															
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	▪ Locker schwimmen															
2	Technik m. Ablösen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 D (2 re., 2 li., 2 komplett) ▪ 25 AD ▪ 25 B Arme + D Beine ▪ 25 K ablösen 	2x 100	200	--	30	▪ Immer noch aufwärmen															
3	Lagen	▪ 200 Lagen	3x 200	600	--	30	▪ Mittleres Tempo															
4	GA2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 K – Bahn 1+3+5: 90% max – Bahn 2+4+6: mittleres Tempo 	6x 150	900	--	20																
5	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--																
6	Kraul PA/PB	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K PA + PB ▪ 100 K PA ▪ 100 K 	2x 300	600	PA+PB PA -	30	▪ Mittleres Tempo, Pause jeweils nach 300															
7	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--																
8	Pyramide ▲x2	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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>75</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>75</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	75	75	100	75	75	50	2x 500	-- FL	30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1: ohne Tools ▪ Lauf 2: mit FL
	D	R	B	K	B	R	D															
m	50	75	75	100	75	75	50															
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	(FL)	30																
0	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-																