


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"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin															
K	Kraul															
B	Brust															
R	Rückenkraul															
AD	Altdeutsch															

#	Ziel	Programmeinheit		3650m	Tools	Pause	Bemerkung						
1	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	<b>1x 300</b>	300	--	-	▪ Locker schwimmen						
2	<b>Technik 1</b>	▪ K 50 Arme + 50 Beine	<b>2x 100</b>	200	PB, SB	30	▪ Locker schwimmen						
3	<b>Technik 2</b>	▪ K einarmig: 25 re./ 25 li.	<b>2x 50</b>	200	--	20	▪ L1: vorne, L2: hinten						
4	<b>■ Treppe Lagen</b>	<i>Lauf</i>	<b>8x 50</b>	400		20	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intensität: 75-85%</li> <li>▪ Alle 50m Pause 20s</li> <li>▪ 2 Durchgänge</li> </ul>						
		1+5	25					25					
		2+6						25	25				
		3+7							25	25			
		4+8								25 25			
5	<b>▲ Pyramide Kraul</b>	<i>Lauf</i>	<b>6x 150</b>	1150	--	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ▷ GA1 (75-85%)</li> <li>▪ ▶ GA2 (85-95%)</li> </ul>						
		▷	50					100	150	200	150	100	50
		▶	50					50	50	50	50	50	50
6	<b>REKOM</b>	▪ 200 beliebig	<b>1x 200</b>	200	--	--							
7	<b>Lagen</b>	▪ 100 Lagen	<b>3x 100</b>	300	--	30							
8	<b>Kraul PA/PB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 K PA + PB</li> <li>▪ 200 K PB</li> <li>▪ 100 K</li> </ul>	<b>1x 500</b>	500	PA+PB PB -	--	▪ Mittleres Tempo						
9	<b>Tauchen</b>	▪ 25 T / 25 Beliebig	<b>4x 50</b>	200	(FL)	30							
0	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	<b>2x 100</b>	200	--	-							

<b>Dauer</b>	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"/>	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>Delfin</td></tr> <tr><td>K</td><td>Kraul</td></tr> <tr><td>B</td><td>Brust</td></tr> <tr><td>R</td><td>Rückenkraul</td></tr> <tr><td>AD</td><td>Altdeutsch</td></tr> </table>	D	Delfin	K	Kraul	B	Brust	R	Rückenkraul	AD	Altdeutsch
D	Delfin															
K	Kraul															
B	Brust															
R	Rückenkraul															
AD	Altdeutsch															

#	Ziel	Programmeinheit		4050m	Tools	Pause	Bemerkung						
1	<b>Einschwimmen</b>	▪ 300 beliebig	<b>1x 300</b>	300	--	-	▪ Locker schwimmen						
2	<b>Technik 1</b>	▪ K 50 Arme + 50 Beine	<b>2x 100</b>	200	PB, SB	30	▪ Locker schwimmen						
3	<b>Technik 2</b>	▪ K einarmig: 25 re./ 25 li.	<b>2x 50</b>	200	--	20	▪ L1: vorne, L2: hinten						
4	<b>■ Treppe Lagen</b>	<i>Lauf</i>	<b>8x 50</b>	400		20	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intensität: 75-85%</li> <li>▪ Alle 50m Pause 20s</li> <li>▪ 2 Durchgänge</li> </ul>						
		D											
		R											
		B											
		K											
1+5	25	25											
2+6		25	25										
3+7			25	25									
4+8				25	25								
5	<b>▲ Pyramide Kraul</b>	<i>Lauf</i>	<b>6x 150</b>	1150	--	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ▷ GA1 (75-85%)</li> <li>▪ ► GA2 (85-95%)</li> </ul>						
		▷	50					100	150	200	150	100	50
		►	50					50	50	50	50	50	50
6	<b>REKOM</b>	▪ 200 beliebig	<b>1x 200</b>	200	--	--							
7	<b>Lagen</b>	▪ 200 Lagen	<b>3x 200</b>	600	--	30							
8	<b>Kraul PA/PB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 K PA + PB</li> <li>▪ 200 K PB</li> <li>▪ 200 K</li> </ul>	<b>1x 600</b>	600	PA+PB PB -	--	▪ Mittleres Tempo						
9	<b>Tauchen</b>	▪ 25 T / 25 Beliebig	<b>4x 50</b>	200	(FL)	30							
0	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 200 beliebig	<b>2x 100</b>	200	--	-							