




Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		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	Wiederholung	1800m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x	200m	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Muskeln aufwärmen
1	100 8-Skull & Baumstamm	<ul style="list-style-type: none"> 25m K skullen vorne (SK) 25m K Baumstamm (BS) <i>(jeweils mit K Beinschlag)</i> 	2x	100m	-	-	<ul style="list-style-type: none"> SK: Hände beschreiben 8 auf Brusthöhe, Bauchlage BS: beidseitiger Armzug, Bauchlage, gleiten
2	R/K 100	<ul style="list-style-type: none"> Je 100: R, K 	1x	200m	Flossen		
3	Flossen Beine	<ul style="list-style-type: none"> 25 Seitenlage links 25 Bauchlage 25 Seitenlage rechts 25 Rückenlage 	3x	300m	Flossen	20s	<ul style="list-style-type: none"> Seitenlage: unterer Arm zeigt nach vorne; oberer Arme nach hinten Bauch-/Rückenlage: beide Arme nach vorne
4	R/K 100	<ul style="list-style-type: none"> Je 100: R, K 	1x	200m	Flossen		
5	K 2x 200	<ul style="list-style-type: none"> 25 K ablösen vorne 25 K Achsel greifen 25 K mit „OK-Zeichen“ 25 K mit „Faust“ 	2x	200m	-	20s	<ul style="list-style-type: none"> Hoher Ellenbogen!  = OK Zeichen
6	K 300 (PA & PB)	<ul style="list-style-type: none"> 300 K 	1x	300m	PA, PB	-	<ul style="list-style-type: none"> Beine bleiben still!
7	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25 T, 25 beliebig 	4x	200m	Flossen	30s	<ul style="list-style-type: none"> Bahn 1+3: D-Beine Bahn 2+4: K-Beine
X	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 100 beliebig 	1x	100m	-	-	<ul style="list-style-type: none"> lockern

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		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	Wiederholung	2500m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x	200m	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Muskeln aufwärmen
1	100 8-Skull & Baumstamm	<ul style="list-style-type: none"> 25m K skullen vorne (SK) 25m K Baumstamm (BS) <i>(jeweils mit K Beinschlag)</i> 	2x	100m	-	-	<ul style="list-style-type: none"> SK: Hände beschreiben 8 auf Brusthöhe, Bauchlage BS: beidseitiger Armzug, Bauchlage, gleiten
2	D/R/K 100	<ul style="list-style-type: none"> Je 100: D, R, K 	1x	300m	Flossen		
3	Flossen Beine	<ul style="list-style-type: none"> 50 Seitenlage links 50 Bauchlage 50 Seitenlage rechts 50 Rückenlage 	2x	400m	Flossen	20s	<ul style="list-style-type: none"> Seitenlage: unterer Arm zeigt nach vorne; oberer Arm nach hinten Bauch-/Rückenlage: beide Arme nach vorne
4	D/R/K 100	<ul style="list-style-type: none"> Je 100: D, R, K 	1x	300m	Flossen		
5	K 2x 200	<ul style="list-style-type: none"> 50 K ablösen vorne 50 K Achsel greifen 50 K mit „OK-Zeichen“ 50 K mit „Faust“ 	2x	400m	-	20s	<ul style="list-style-type: none"> Hoher Ellenbogen!  = OK Zeichen
6	K 400 (PA & PB)	<ul style="list-style-type: none"> 400 K 	1x	400m	PA, PB	-	<ul style="list-style-type: none"> Beine bleiben still!
7	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> 25 T, 25 beliebig 	4x	200m	Flossen	30s	<ul style="list-style-type: none"> Bahn 1+3: D-Beine Bahn 2+4: K-Beine
X	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x	200m	-	-	<ul style="list-style-type: none"> lockern

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		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	Wiederholung	2900m	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200m	-	-	▪ Muskeln aufwärmen
1	100 8-Skull & Baumstamm	▪ 25m K skullen vorne (SK) ▪ 25m K Baumstamm (BS) <i>(jeweils mit K Beinschlag)</i>	2x	100m	-	-	▪ SK: Hände beschreiben 8 auf Brusthöhe, Bauchlage ▪ BS: beidseitiger Armzug, Bauchlage, gleiten
2	D/R/K 100	▪ Je 100: D, R, K	1x	300m	Flossen		
3	Flossen Beine ▪ 200 D ▪ 200 K	▪ 50 Seitenlage links ▪ 50 Bauchlage ▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Rückenlage	2x	400m	Flossen	20s	▪ Seitenlage: unterer Arm zeigt nach vorne; oberer Arme nach hinten ▪ Bauch-/Rückenlage: beide Arme nach vorne
4	D/R/K 100	▪ Je 100: D, R, K	1x	300m	Flossen		
5	K 2x 200	▪ 50 K ablösen vorne ▪ 50 K Achsel greifen ▪ 50 K mit „OK-Zeichen“ ▪ 50 K mit „Faust“	3x	600m	-	20s	▪ Hoher Ellenbogen!  = OK Zeichen
6	K 600 (PA & PB)	▪ 600 K	1x	600m	PA, PB	-	▪ Beine bleiben still!
7	Tauchen	▪ 25 T, 25 beliebig	4x	200m	Flossen	30s	▪ Bahn 1+3: D-Beine ▪ Bahn 2+4: K-Beine
X	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200m	-	-	▪ lockern