

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles		D	K	B	R	AD
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Delfin	Kraul	Brust	Rückenkraul	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit								Wiederholung	3550m	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen	▪ 100m beliebig								1x	100	-	-	Locker, aufwärmen
1	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K								1x	100	-	-	locker
2	Delfin (Arme)	▪ 50m D, nur Arme								4x	200	Pullbuoy	20s	Pullbuoy zw.Beine
3	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K								1x	100	-	-	locker
4	Kraul (Arme)	▪ 400m K Pullbuoy+Paddles								2x	800	Buoy+Pad	30s	Pullbuoy + Paddles
5	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K								1x	100	-	-	locker
6	Rücken (Arme)	▪ 100m R								4x	400	Pullbuoy	20s	Pullbuoy zw. Beine
7	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K								1x	100	-	-	locker
8	200 Kraul (150 + 50)	▪ 150m K Ausdauer tempo ▪ 50m Sprint (90%)								4x	800	-	30s	Kraftausdauer
9	3er/5er Kraul	▪ 50m 3er Atmung ▪ 50m 5er Atmung								2x	200	-	20s	Regenerieren
0	400 Pyramide- (klein)		D	R	B	K	B	R	D	400	-	-	Richtige Reihenfolge	
		m	25	50	75	100	75	50	25					
1	Tauchen	▪ 25m T / 25m AD								3x	150	-	-	-
x	Ausschwimmen	▪ 100m beliebig								1x	100	-	-	beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	4150m	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	Locker, aufwärmen
1	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K	1x	100	-	-	locker
2	Delfin (Arme)	▪ 50m D, nur Arme	4x	200	Pullbuoy	20s	Pullbuoy zw.Beine
3	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K	1x	100	-	-	locker
4	Kraul (Arme)	▪ 400m K Pullbuoy+Paddles	2x	800	Buoy+Pad	20s	Pullbuoy + Paddles
5	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K	1x	100	-	-	locker
6	Rücken (Arme)	▪ 100m R	4x	400	Pullbuoy	20s	Pullbuoy zw. Beine
7	100 Lagen	▪ Je 25m D,R,B,K	1x	100	-	-	locker
8	200 Kraul (150 + 50)	▪ 150m K Ausdauer tempo ▪ 50m Sprint (90%)	5x	1000	-	30s	Kraftausdauer
9	3er/5er Kraul	▪ 50m 3er Atmung ▪ 50m 5er Atmung	2x	200	-	20s	Regenerieren
0	800 Pyramide- (gross)			800	-	-	Richtige Reihenfolge
1	Tauchen	▪ 25m T / 25m AD	3x	150	-	-	
x	Ausschwimmen	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	beliebig