

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1600	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	2x50 Kraul	▪ 25 K schleifen ▪ 25 K normal	2x	100	-	15s	▪ -
2	2x100 Lagen <i>nur Beine</i>	▪ Je 25: R, B, K, AD	2x	200	PB	15s	▪ Pullbuoy in Hände
3	2x100 Lagen <i>nur Arme</i>	▪ Je 25: R, B, K, AD	2x	200	PB	15s	▪ Pullbuoy zw. Beine
4	2x100 Lagen <i>normal</i>	▪ Je 25: R, B, K, AD	2x	200	-	15s	▪ -
5	2x100 Kraul (75 + 25)	▪ 75 K normal ▪ 25 K Sprint	2x	200	-	20s	▪ -
6	300▲ Pyramide		1x	300	-	-	▪ -
		R B K B R AD m 50 50 50 50 50 50					
7	3er/5er Kraul	▪ 50 - 3er Atmung ▪ 50 - 5er Atmung	1x	100	-	15s	▪ Beim 2.Durchgang zuerst 5er, dann 3er
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input 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	2400m	Tools	Pause	Bemerkung																
X	Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 200 beliebig 	1x	200	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Locker, aufwärmen 																
1	2x100 Kraul	<ul style="list-style-type: none"> 50 K schleifen 50 K normal 	2x	200	-	15s	<ul style="list-style-type: none"> - 																
2	1x100 Lagen <i>nur Beine</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je 25: D, R, B, K 	1x	100	PB	15s	<ul style="list-style-type: none"> Pullbuoy in Hände 																
3	3x100 Lagen <i>nur Arme</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je 25: D, R, B, K 	3x	300	PB	15s	<ul style="list-style-type: none"> Pullbuoy zw. Beine 																
4	3x100 Lagen <i>normal</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je 25: D, R, B, K 	3x	300	-	15s	<ul style="list-style-type: none"> - 																
5	3x200 Kraul (125 + 75)	<ul style="list-style-type: none"> 125 K normal 75 K Sprint 	3x	600	-	20s	<ul style="list-style-type: none"> - 																
6	400▲ Pyramide	<table border="1"> <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>50</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	50	50	100	50	50	50		400	-	-	<ul style="list-style-type: none"> -
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	50	50	100	50	50	50																
7	3er/5er Kraul Atmung	<ul style="list-style-type: none"> 50 3er Atmung 50 5er Atmung 	2x	200	-	15s	<ul style="list-style-type: none"> Beim 2.Durchgang zuerst 5er, dann 3er 																
X	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> 100 beliebig 	1x	100	-	-	<ul style="list-style-type: none"> beliebig 																

