

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 checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	3550	Tools	Pause	Bemerkung										
x	Einschwimmen1	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	locker										
1	Lagen (ablösen)	▪ 100 Lagen m. ablösen	1x	100	-	-	locker										
2	Rücken & Kraul	▪ 100 R + 100 K	2x	400	-	20s	75m normal, 25m Sprint										
3	Lagen	▪ 200m Lagen	2x	400	-	25s	80%										
4	lockern	▪ 50m beliebig	1x	50	-	-	locker										
5	Lagen (>Beine)	▪ 200m Lagen, nur Beine	2x	400	SB/FL		Brett/Flossen > nur Beine										
6	lockern	▪ 50m beliebig	1x	50	-	-	Locker										
7	Lagen (>Arme)	▪ 200m Lagen, nur Arme	2x	400	PB/PA	-	Pullbuoy/Paddle > nur Arme										
8	lockern	▪ 50m beliebig	1x	50	-	-	Locker										
9	Lagen (komplett)	▪ 100m Lagen, komplett	5x	500	-	30s	sprinten										
0	lockern	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	locker										
1	Delfin & Brust	▪ 100 D + 100 B	2x	400	-	20s	75m normal, 25m Sprint										
2	Lagen (komplett)	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> </tr> <tr> <td>M</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> </tr> </table>		D	R	B	K	M	50	100	150	200	1x	500	-	30s	aufsteigend
	D	R	B	K													
M	50	100	150	200													
x	Ausschwimmen	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	locker										

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 checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	4150	Tools	Pause	Bemerkung										
x	Einschwimmen1	▪ 150 beliebig	1x	150	-	-	locker										
1	Lagen (ablösen)	▪ 100 Lagen m. ablösen	1x	100	-	-	locker										
2	Rücken & Kraul	▪ 100 R + 100 K	2x	400	-	20s	75m normal, 25m Sprint										
3	Lagen	▪ 200m Lagen	2x	400	-	25s	80%										
4	lockern	▪ 50m beliebig	1x	50	-	-	locker										
5	Lagen (>Beine)	▪ 200m Lagen, nur Beine	2x	400	SB/FL		Brett/Flossen > nur Beine										
6	lockern	▪ 50m beliebig	1x	50	-	-	Locker										
7	Lagen (>Arme)	▪ 200m Lagen, nur Arme	2x	400	PB/PA	-	Pullbuoy/Paddle > nur Arme										
8	lockern	▪ 50m beliebig	1x	50	-	-	Locker										
9	Lagen (komplett)	▪ 100m Lagen, komplett	5x	500	-	30s	sprinten										
0	lockern	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	locker										
1	Delfin & Brust	▪ 100 D + 100 B	2x	400	-	20s	75m normal, 25m Sprint										
2	Lagen (komplett)	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> </tr> <tr> <td>M</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> </tr> </table>		D	R	B	K	M	50	100	150	200	2x	1000	-	20s	aufsteigend
	D	R	B	K													
M	50	100	150	200													
x	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150	-	-	locker										