

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	2000	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung	
X	Einschwimmen Lagen rückwärts		K	B	R	AD	2x	200	-	-	▪ Locker, Muskel aufwärmen	
		m	25	25	25	25						
1	300▲ Pyramide mit Flossen		D	R	K	R	D	2x	600	FL	20s	▪ Var.: Delfin nur Bein- schlag od. Brustarme ▪ 1xPause/Pyramide
		m	50	50	100	50	50					
2	200 K Paddels & Pullbuoy	200 K mit PA & PB					1x	400	PA, PB	-	▪ 16 Bahnen mit Rollwende	
3	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ Arme lockern	
4	100 Lagen nur Pullbuoy		K	R	B	K	2x	200	PB	20s	▪ -	
		m	25	25	25	25						
5	Kraul Atmung 5er/4er/3er/2er	Alle 25 einen Armzug weniger resp. mehr pro Atemzug					2x	200	-	20s	▪ 1. Lauf: 5,4,3,2 ▪ 2.Lauf: 2,3,4,5	
6	max50 Tauchen	Tauchen soweit wie es geht (max. 50), Rest beliebig					4x	200	FL	30s	▪ Lauf 1+3: K Beine ▪ Lauf 2+4: D Beine	
X	Ausschwimmen	100m beliebig					1x	100	-	-	▪ beliebig, 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 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	2600	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung	
X	Einschwimmen Lagen rückwärts		K	B	R	D	1x	200	-	-	▪ Locker, Muskel aufwärmen	
		m	50	50	50	50						
1	500▲ Pyramide mit Flossen		D	R	K	R	D	2x	1000	FL	20s	▪ 1xPause/Pyramide
		m	50	100	200	100	50					
2	400 K Paddels & Pullbuoy	400 K mit PA & PB					1x	400	PA, PB	-	▪ 16 Bahnen mit Rollwende	
3	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ Arme lockern	
4	200 Lagen nur Pullbuoy		D	R	B	K	2x	400	PB	20s	▪ -	
		m	50	50	50	50						
5	Kraul Atmung 5er/4er/3er/2er	Alle 25 einen Armzug weniger resp. mehr pro Atemzug					2x	200	-	20s	▪ 1. Lauf: 5,4,3,2 ▪ 2.Lauf: 2,3,4,5	
6	max50 Tauchen	Tauchen soweit wie es geht (max. 50), Rest beliebig					4x	200	FL	30s	▪ Lauf 1+3: K Beine ▪ Lauf 2+4: D Beine	
X	Ausschwimmen	100m beliebig					1x	100	-	-	▪ beliebig, 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 type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	3000	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung	
X	Einschwimmen Lagen rückwärts		K	B	R	D	2x	400	-	-	▪ Locker, Muskel aufwärmen	
		m	50	50	50	50						
1	500▲ Pyramide mit Flossen		D	R	K	R	D	2x	1000	FL	20s	▪ 1xPause/Pyramide
		m	50	100	200	100	50					
2	600 K Paddels & Pullbuoy	600 K mit PA & PB					1x	600	PA, PB	-	▪ 16 Bahnen mit Rollwende	
3	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ Arme lockern	
4	200 Lagen nur Pullbuoy		D	R	B	K	2x	400	PB	20s	▪ -	
		m	50	50	50	50						
5	Kraul Atmung 5er/4er/3er/2er	Alle 25 einen Armzug weniger resp. mehr pro Atemzug					2x	200	-	20s	▪ 1. Lauf: 5,4,3,2 ▪ 2.Lauf: 2,3,4,5	
6	max50 Tauchen	Tauchen soweit wie es geht (max. 50), Rest beliebig					4x	200	FL	30s	▪ Lauf 1+3: K Beine ▪ Lauf 2+4: D Beine	
X	Ausschwimmen	100m beliebig					1x	100	-	-	▪ beliebig, locker	