

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	3500	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen1	▪ 150 beliebig					1x	150	-	-	aufwärmen
1	200 Lagen (Arme eine Lage voraus)	m	50	50	50	50	1x	200	-	30s	Arme sind den Beinen eine Lage voraus
		Arme	D	R	B	K					
		Beine	K	D	R	B					
2	200 Lagen (Beine eine Lage voraus)	m	50	50	50	50	1x	200	-	30s	Arme sind den Beinen eine Lage hinterher
		Arme	D	R	B	K					
		Beine	R	B	K	D					
3	Rücken & Kraul (nur Arme oder Beine, komplett)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ K: 50 Beine/ 100 komplett ▪ R: 50 Beine/ 100 komplett ▪ K: 50 Arme/ 100 komplett ▪ R: 50 Arme/ 100 komplett 					2x	1200	PB (SB)	60s	nach 600m ca. 60sec <ul style="list-style-type: none"> ▪ PB bei Arme, ▪ Schwimmbrett bei Bedarf
4	Delfin & Brust (nur Arme oder Beine, komplett)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ D: 50 Beine / 50 komplett ▪ B: 50 Beine / 50 komplett ▪ D: 50 Arme / 50 komplett ▪ B: 50 Arme / 50 komplett 					2x	800	PB (SB)	60s	nach 400m ca. 60sec Pause, <ul style="list-style-type: none"> ▪ PB bei Arme, ▪ Schwimmbrett bei Bedarf
5	Kraul (PB & PA)	▪ 400m K					1x	400	PB, PA		
6	Sprints	▪ je 25m: D, R, B, K					2x	200	-	20s	alle 25m ca. 20s Pause
7	Lagen (komplett)	▪ 100m Lagen					2x	200	-	20s	
8	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig					1x	150	-	-	lockern

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	4100	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen1	▪ 150 beliebig					1x	150	-	-	aufwärmen
1	200 Lagen (Arme eine Lage voraus)	m	50	50	50	50	2x	400	-	30s	Arme sind den Beinen eine Lage voraus
		Arme	D	R	B	K					
		Beine	K	D	R	B					
2	200 Lagen (Beine eine Lage voraus)	m	50	50	50	50	2x	400	-	30s	Arme sind den Beinen eine Lage hinterher
		Arme	D	R	B	K					
		Beine	R	B	K	D					
3	Rücken & Kraul (nur Arme oder Beine, komplett)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ K: 50 Beine/ 100 komplett ▪ R: 50 Beine/ 100 komplett ▪ K: 50 Arme/ 100 komplett ▪ R: 50 Arme/ 100 komplett 					2x	1200	PB (SB)	60s	nach 600m ca. 60sec Pause, Schwimmbrett bei Bedarf
4	Delfin & Brust (nur Arme oder Beine, komplett)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ D: 50 Beine / 50 komplett ▪ B: 50 Beine / 50 komplett ▪ D: 50 Arme / 50 komplett ▪ B: 50 Arme / 50 komplett 					2x	800	PB (SB)	60s	nach 400m ca. 60sec Pause, Schwimmbrett bei Bedarf
5	Kraul (PB & PA)	▪ 500m K					1x	500	PB, PA		
6	Sprints	▪ je 25m: D, R, B, K					2x	200	-	20s	alle 25m ca. 20s Pause
7	Lagen (komplett)	▪ 100m Lagen					3x	300	-	20s	
8	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig					1x	150	-	-	lockern