

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min, <u>ohne</u> Einschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" 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																

## Aufwärmen &amp; Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	2700m	Tools	Pause	Bemerkung										
1	<b>Flossen</b> – Lauf1: K Beine – Lauf2: D Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle 25 je eine ¼ Körperdrehung</li> </ul>	2x 100	200	--	-											
2	<b>Intervalle 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 K ▶ Sprint + 40 K locker</li> <li>15 K ▶ Sprint + 35 K locker</li> <li>20 K ▶ Sprint + 30 K locker</li> <li>25 K ▶ Sprint + 25 K locker</li> <li>100 K locker, regenerieren</li> </ul>	2x 300	600	--	20	▶ = Tempo max. Möglichst wenig Atmen beim Sprint										
3	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 Lagen</li> </ul>	1x 100	100	--	15	Locker (70-75%)										
4	<b>Intervalle 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je 2x50: D / R / B / K</li> </ul>	8x 50	400	--	20	mit 80% Tempo										
5	<b>Rampe fallend</b> ▽	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>K</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		K	R	B	D	m	200	150	100	50	2x 500	1000	-- PB		Lauf1: ohne Tools Lauf2: mit PB
	K	R	B	D													
m	200	150	100	50													
7	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 25 T /restl. Bahn R</li> </ul>	4x 50	200	FL	20											
x	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig</li> </ul>	1x 200	200	--	-	beliebig										

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min, ohne Einschwimmen		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" 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																

## Aufwärmen &amp; Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3000m	Tools	Pause	Bemerkung										
1	<b>Flossen</b> – Lauf1: K Beine – Lauf2: D Beine	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle 25 je eine ¼ Körperdrehung</li> </ul>	2x 100	200	--	-											
2	<b>Intervalle 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 K ▶ Sprint + 40 K locker</li> <li>15 K ▶ Sprint + 35 K locker</li> <li>20 K ▶ Sprint + 30 K locker</li> <li>25 K ▶ Sprint + 25 K locker</li> <li>100 K locker, regenerieren</li> </ul>	2x 300	600	--	20	▶ = Tempo max. Möglichst wenig Atmen beim Sprint										
3	<b>REKOM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 Lagen</li> </ul>	2x 100	200	--	15	Locker (70-75%)										
4	<b>Intervalle 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je 3x50: D / R / B / K</li> </ul>	12x 50	600	--	20	mit 80% Tempo										
5	<b>Rampe fallend</b> ▽	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>K</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		K	R	B	D	m	200	150	100	50	2x 500	1000	-- PB		Lauf1: ohne Tools Lauf2: mit PB
	K	R	B	D													
m	200	150	100	50													
7	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 25 T /restl. Bahn R</li> </ul>	4x 50	200	FL	20											
x	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 beliebig</li> </ul>	1x 200	200	--	-	beliebig										