

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 checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

Aufwärmen & Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	2900m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Lagen	▪ 100 Lagen	1x 100	100	--	20	
2	D/R/K - ohne Tools	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	--	15	
3	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	--	-	
4	R/K – PA	▪ 50 R + 50 K	3x 100	300	PA	15	Kein Delfin
5	D/R/K – PB	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	PB	15	
6	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	PB		
7	D/R/K – FL/o.Arme	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	FL	15	ohne Armeinsatz
8	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	FL		
9	D/R/K – FL/m.Arme	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	FL	15	mit Armeinsatz
0	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	FL		
1	Lagen	▪ 200 Lagen	1x 200	200	--	15	
2	Atmung	▪ 100K, alle 25 Wechsel – 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5 – 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2	2x 100	200	--	15	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	beliebig

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 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																

Aufwärmen & Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3200m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Lagen	▪ 200 Lagen	1x 200	200	--	20	
2	D/R/K - ohne Tools	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	--	15	
3	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	--	-	
4	R/K – PA	▪ 50 R + 50 K	3x 100	300	PA	15	Kein Delfin
5	D/R/K – PB	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	PB	15	
6	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	PB		
7	D/R/K – FL/o.Arme	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	FL	15	ohne Armeinsatz
8	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	FL		
9	D/R/K – FL/m.Arme	▪ 50 D + 50 R + 50 K	3x 150	450	FL	15	mit Armeinsatz
0	REKOM	▪ 50 beliebig	1x 50	50	FL		
1	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	15	
2	Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100K, alle 25 Wechsel – 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5 – 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2 	2x 100	200	--	15	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	beliebig