

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	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 Lagen</li> </ul>	2x 100	200	--	20	locker
2	3x 100 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 K Antipaddles</li> <li>100 K Paddles</li> <li>100 K</li> </ul>	3x 300	900	AP PA --	15	
3	D / B / R	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D + 50 R + 50 B</li> </ul>	2x 150	300	--	15	locker
4	3x 200 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 K Antipaddles</li> <li>200 K Paddles</li> <li>200 K</li> </ul>	1x 600	600	AP PA --	15	
5	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> </ul>	1x 200	200	--	15	locker
6	Flossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Bauchlage</li> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>50 Rückenlage</li> </ul>	2x 200	400	FL	15	
7	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 Lagen</li> </ul>	2x 100	200	--	15	locker
8	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 25 T /restl. Bahn R</li> </ul>	2x 50	100	FL	20	
x	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> </ul>	1x 100	100	--	-	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	🔄	3400m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> </ul>	2x 200	400	--	20	locker
2	3x 100 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 K Antipaddles</li> <li>100 K Paddles</li> <li>100 K</li> </ul>	3x 300	900	AP PA --	15	
3	D / B / R	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 D + 50 R + 50 B</li> </ul>	2x 150	300	--	15	locker
4	3x 200 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 K Antipaddles</li> <li>200 K Paddles</li> <li>200 K</li> </ul>	1x 600	600	AP PA --	15	
5	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> </ul>	2x 200	400	--	15	locker
6	Flossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Seitenlage links</li> <li>50 Bauchlage</li> <li>50 Seitenlage rechts</li> <li>50 Rückenlage</li> </ul>	2x 200	400	FL	15	
7	Lagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 Lagen</li> </ul>	1x 200	200	--	15	locker
8	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>mind. 25 T /restl. Bahn R</li> </ul>	2x 50	100	FL	20	
x	Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 beliebig</li> </ul>	1x 100	100	--	-	beliebig