

#54

1

2

3

AT&AM

Schnelligkeitsausdauer
Kraul

50m/60min

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																

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2700m	Tools	Pause	Bemerkung
4	Lockern	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--		
5	Schnelligkeitsausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6x50 K / 10▶▶ ▪ 100 K / GA1 ▪ 4x 50 K / 15▶▶ ▪ 100 K / GA1 ▪ 2x 50 K / 20▶▶ ▪ 100 K / GA1 ▪ 1x 50 K / 25▶▶ ▪ 150 K / GA1 	300 100 200 100 100 100 50 50	1000	--	15 10 15 10 15 10 10 -	10▶▶ = die ersten 10 SPRINT, den Rest locker GA1 = 75-80%
6	Erholen	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--	-	
7	Lagen (GA1)	▪ 200 Lagen	1x 200	200		20	
8	Kraul (GA1)	▪ 400 K PA/PB	2x 400	800	PA/PB	30	
9	Lagen (GA1)	▪ 200 Lagen	1x 200	200		20	
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	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																

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3100m	Tools	Pause	Bemerkung
4	Lockern	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--		
5	Schnelligkeitsausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6x50 K / 10▶▶ ▪ 100 K / GA1 ▪ 4x 50 K / 15▶▶ ▪ 100 K / GA1 ▪ 2x 50 K / 20▶▶ ▪ 100 K / GA1 ▪ 1x 50 K / 25▶▶ ▪ 150 K / GA1 	300 100 200 100 100 100 50 50	1000	--	15 10 15 10 15 10 10 -	10▶▶ = die ersten 10 SPRINT, den Rest locker GA1 = 75-80%
6	Erholen	▪ 100 beliebig (nicht K)	1x 100	100	--	-	
7	Lagen (GA1)	▪ 400 Lagen	1x 400	400		20	
8	Kraul (GA1)	▪ 400 K PA/PB	2x 400	800	PA/PB	30	
9	Lagen (GA1)	▪ 200 Lagen	2x 200	400		20	
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	--	30	
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	-	beliebig