

#55

1

2

3

AT&AM

Delle, Delle, Delle

50m/60min

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"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2700m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Lockern	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--		
2	Lagen	▪ 100 Lagen	2x 100	200	--		GA1 = 80%
4	Delfin 50/50 Kombinationen	▪ 50 D / 50 R ▪ 50 D / 50 B ▪ 50 D / 50 K ▪ 50 D / 50 AD	4x 100	400	--	20	GA1 = 80%
3	Flossen ▪ Lauf 1: K Beine ▪ Lauf 2: D Beine	▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Bauchlage ▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Rückenlage	2x 200	400	FL	20	
4	Delfin	▪ 100 D	1x 100	100	--	20	GA1 = 80%
5	Kraul PB/PA	▪ 400 K m. PB/PA	1x 400	400	PB/PA	20	Lange Armzüge
6	Delfin	▪ 100 D	1x 100	100	--	20	GA1 = 80%
7	Rücken PB	▪ 200 R m. PB	2x 100	200	PB	20	
8	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--		GA1 = 80%
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig

#55

1

2

3

AT&AM

Delle, Delle, Delle

50m/60min

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																

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3100m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Lockern	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--		
2	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--		GA1 = 80%
4	Delfin 50/50 Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D / 50 R ▪ 50 D / 50 B ▪ 50 D / 50 K ▪ 50 D / 50 AD 	4x 100	400	--	20	GA1 = 80%
3	Flossen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1: K Beine ▪ Lauf 2: D Beine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Bauchlage ▪ 50 Seitenlage rechts ▪ 50 Rückenlage 	2x 200	400	FL	20	
4	Delfin	▪ 200 D	1x 200	200	--	20	GA1 = 80%
5	Kraul PB/PA	▪ 500 K m. PB/PA	1x 500	500	PB/PA	20	Lange Armzüge
6	Delfin	▪ 100 D	1x 100	100	--	20	GA1 = 80%
7	Rücken PB	▪ 200 R m. PB	2x 100	200	PB	20	
8	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--		GA1 = 80%
9	Tauchen	▪ 25 T / 25 Beliebig	4x 50	200	FL	30	
x	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig