


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		2600	Tools	Pause	Bemerkung
1	Aufwärmen	100 beliebig	1x 100	100			
2	Lagen	200 Lagen	2x 200	400	--		▪ -
3	Lockern	100 beliebig	1x 100	100	--		▪ locker
4	Kraul	400 K mit PA	1x 400	400	PA	-	▪ Sauber ziehen
5	Lockern	100 beliebig	1x 100	100	--		▪ locker
6	Kraul	400 K mit PA/PB	1x 400	400	PA/PB		▪ Sauber ziehen
7	Lockern	100 beliebig	1x 100	100	--		▪ locker
8	Kraul PA/PB	400 Kraul mit FL	1x 400	400	FL		
9	Armzüge pro Atmung	Alle 25 einen weniger/mehr <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ Lauf 2: 2 / 3 / 4 / 5 ▪ Lauf 3: 5 / 4 / 3 / 2 	3x 100	300	--		
0	Tauchen	min. 25 T /restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	-	
x	Ausschwimmen	100 beliebig	1x 100	100	-	-	▪ beliebig, locker

#56

1

2

3

AT&AM


Kraul PA & PB Mix

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 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		3100	Tools	Pause	Bemerkung
1	Aufwärmen	100 beliebig	1x 100	100			
2	Lagen	200 Lagen	3x 200	600	--		▪ -
3	Lockern	100 beliebig	1x 100	100	--		▪ locker
4	Kraul	500 K mit PA	1x 500	500	PA	-	▪ Sauber ziehen
5	Lockern	100 beliebig	1x 100	100	--		▪ locker
6	Kraul	500 K mit PA/PB	1x 500	500	PA/PB		▪ Sauber ziehen
7	Lockern	100 beliebig	1x 100	100	--		▪ locker
8	Kraul PA/PB	500 Kraul mit FL	1x 500	500	FL		
9	Armzüge pro Atmung	Alle 25 einen weniger/mehr <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1: 5 / 4 / 3 / 2 ▪ Lauf 2: 2 / 3 / 4 / 5 ▪ Lauf 3: 5 / 4 / 3 / 2 	3x 100	300	--		
0	Tauchen	min. 25 T /restl. Bahn beliebig	4x 50	200	FL	-	
x	Ausschwimmen	100 beliebig	1x 100	100	-	-	▪ beliebig, locker