#57 | 1 | **2** | 3 AT&AM — Lagen, PA&PB, Pyramide — 50m/60min

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min, ohne Einschwimmen		SB ☐	PB ☒	FL ☒	PA ☒	AP ☐

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

Aufwärmen & Einschwimmen
- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	↻	2800m	Tools	Pause	Bemerkung
1	**Aufwärmen**	▪ 100 beliebig	**1x 100**	100	--	-	Locker, aufwärmen
1	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
2	**Delfin** (Arme)	▪ 50 D, nur Arme	**4x 50**	200	PB	20s	
3	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
4	**Kraul** (Arme)	▪ 300 K PB & PA	**2x 300**	600	PB/PA	30s	
5	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
6	**Rücken** (Arme)	▪ 100 R	**2x 100**	200	FL	20s	
7	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
8	**Kraul 150 + ▶50**	▪ 150 K Ausdauertempo und 50 K Sprint (200 am Stück)	**3x 200**	600	--	30s	Kraftausdauer
9	**Atmung**	▪ Lauf 1: 2 / 3 / 4 / 5 ▪ Lauf 2: 5 / 4 / 3 / 2	**2x 100**	200	--	20s	Alle 25 steigern od. verringern
0	**Pyramiden**	D 50 / R 100 / B 50 / K 100 / B 50 / R 100 / D 50 (m)		500	--	-	
1	**Tauchen**	▪ min.25m T/ restl. Bahn AD	**4x 50**	200	FL	-	-
x	**Ausschwimmen**	▪ 100m beliebig	**1x 100**	100	--	-	

go4swim.de

#57 | 1 | 2 | 3 AT&AM — Lagen, PA&PB, Pyramide — 50m/60min

Dauer	Tools	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min, ohne Einschwimmen		SB ☐	PB ☒	FL ☒	PA ☒	AP ☐

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	**Aufwärmen**	▪ 100 beliebig	**1x 100**	100	--	-	Locker, aufwärmen
1	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
2	**Delfin** (Arme)	▪ 50 D, nur Arme	**4x 50**	200	PB	20s	
3	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
4	**Kraul** (Arme)	▪ 400 K PB & PA	**2x 400**	800	PB/PA	30s	
5	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
6	**Rücken** (Arme)	▪ 100 R	**2x 100**	200	FL	20s	
7	**Lagen**	▪ 100 Lagen	**1x 100**	100	--	-	locker
8	**Kraul 150 + ▶50**	▪ 150 K Ausdauertempo und 50 K Sprint (200 am Stück)	**4x 200**	800	--	30s	Kraftausdauer
9	**Atmung**	▪ Lauf 1: 2 / 3 / 4 / 5 ▪ Lauf 2: 5 / 4 / 3 / 2	**2x 100**	200	--	20s	Alle 25 steigern od. verringern
0	**Pyramiden**	D 50 / R 100 / B 50 / K 100 / B 50 / R 100 / D 50 (m)		500	--	-	
1	**Tauchen**	▪ min.25m T/ restl. Bahn AD	**4x 50**	200	FL	-	-
x	**Ausschwimmen**	▪ 100m beliebig	**1x 100**	100	--	-	

go4swim.de