

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 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 &amp; Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	2900m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	<b>Aufwärmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 beliebig</li> </ul>	<b>1x 100</b>	100	--	-	Locker, aufwärmen																
2	<b>Lagen 200</b> vorwärts rollierend	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 Lagen: D-R-B-K</li> <li>▪ 200 Lagen: K-D-R-B</li> <li>▪ 200 Lagen: B-K-D-R</li> <li>▪ 200 Lagen: R-B-K-D</li> </ul>	<b>4x 200</b>	800	--	-	locker																
3	<b>Kraul &amp; Rücken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 K + 50 R</li> </ul>	<b>2x 100</b>	200	FL	20s																	
4	<b>Kraul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 400 K PB &amp; PA</li> </ul>	<b>1x 400</b>	400	PB/PA	30s																	
5	<b>Lagen 100</b> rückwärts rollierend	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 Lagen: D-R-B-K</li> <li>▪ 100 Lagen: R-B-K-D</li> <li>▪ 100 Lagen: B-K-D-R</li> <li>▪ 100 Lagen: K-D-R-B</li> </ul>	<b>4x 100</b>	400	--		Variante: mit FL																
6	<b>Kraul &amp; Rücken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 K + 50 R</li> </ul>	<b>2x 100</b>	200	FL	20s	locker																
7	<b>Pyramiden</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	50	100	50	100	50		500	--	-	
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	50	100	50	100	50																
8	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ min.25m T/ restl. Bahn AD</li> </ul>	<b>4x 50</b>	200	FL	-	-																
9	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100m beliebig</li> </ul>	<b>1x 100</b>	100	--	-																	

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 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 &amp; Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	3300m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	<b>Aufwärmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 beliebig</li> </ul>	<b>1x 100</b>	100	--	-	Locker, aufwärmen																
2	<b>Lagen 200</b> vorwärts rollierend	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 Lagen: D-R-B-K</li> <li>▪ 200 Lagen: K-D-R-B</li> <li>▪ 200 Lagen: B-K-D-R</li> <li>▪ 200 Lagen: R-B-K-D</li> </ul>	<b>4x 200</b>	800	--	-	locker																
3	<b>Kraul &amp; Rücken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 K + 50 R</li> </ul>	<b>2x 100</b>	200	FL	20s																	
4	<b>Kraul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 400 K PB &amp; PA</li> </ul>	<b>1x 400</b>	400	PB/PA	30s																	
5	<b>Lagen 200</b> rückwärts rollierend	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 Lagen: D-R-B-K</li> <li>▪ 200 Lagen: R-B-K-D</li> <li>▪ 200 Lagen: B-K-D-R</li> <li>▪ 200 Lagen: K-D-R-B</li> </ul>	<b>4x 200</b>	800	--		Variante: mit FL																
6	<b>Kraul &amp; Rücken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 K + 50 R</li> </ul>	<b>2x 100</b>	200	FL	20s	locker																
7	<b>Pyramiden</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	50	100	50	100	50		500	--	-	
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	50	100	50	100	50																
8	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ min.25m T/ restl. Bahn AD</li> </ul>	<b>4x 50</b>	200	FL	-	-																
9	<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100m beliebig</li> </ul>	<b>1x 100</b>	100	--	-																	