

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 &amp; Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	2900m	Tools	Pause	Bemerkung																						
1	<b>Aufwärmen</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	20																							
2	<b>Pyramiden▲▲▲</b> Fokus Delfin	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>R</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>K</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>R</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>200</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td> </tr> </table>	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50		1000	-- (FL)	--	Variante: 2.Hälfte mit Flossen
D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																			
50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
3	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	-																							
4	<b>K 400</b>	▪ 400 K PA&PB	<b>1x 400</b>	400	PA/PB	-																							
5	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	-																							
6	<b>Sprint 50</b> die letzten 25▶▶	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ je 50: D, R, B, K <u>ohne</u> Tools</li> <li>▪ je 50: D, R, B, K <u>mit</u> FL</li> </ul>	<b>4x 50</b> <b>4x 50</b>	200 200	-- FL	15	Durchgang1: ohne Tools Durchgang2: mit Flossen																						
7	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	FL																								
8	<b>Lagen 200</b>	▪ 200 Lagen	<b>1x 200</b>	200	--	15	lockern																						
9	<b>Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100K, alle 25 ↗ oder ↘</li> <li>– 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5</li> <li>– 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2</li> </ul>	<b>2x 100</b>	200	--	15	Alle 25m steigern ↗ (L1) oder mindern ↘ (L2)																						
0	<b>Tauchen</b>	▪ min. 25m, restl. Bahn bel.	<b>4x 50</b>	200	FL	30																							
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	-	beliebig																						

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 &amp; Einschwimmen

- Mind. 20 min, in Eigeninitiative vor dem Trainingsbeginn

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3400m	Tools	Pause	Bemerkung																						
1	<b>Aufwärmen</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	20																							
2	<b>Pyramiden▲▲▲</b> Fokus Delfin	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>R</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>K</td><td>D</td><td>B</td><td>D</td><td>R</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>50</td><td>100</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>200</td><td>50</td><td>150</td><td>50</td><td>100</td><td>50</td> </tr> </table>	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50		1000	-- (FL)	--	Variante: 2.Hälfte mit Flossen
D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																			
50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																			
3	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	-																							
4	<b>K 500</b>	▪ 500 K PA&PB	<b>1x 500</b>	500	PA/PB	-																							
5	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	-																							
6	<b>Sprint 50/100</b> die letzten 25▶▶	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ je 50: D, R, B, K <u>ohne</u> Tools</li> <li>▪ je 100: D, R, B, K <u>mit</u> FL</li> </ul>	<b>4x 50</b> <b>4x 100</b>	200 400	-- FL	15	Durchgang1: ohne Tools Durchgang2: mit Flossen																						
7	<b>REKOM</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	FL																								
8	<b>Lagen 200</b>	▪ 200 Lagen	<b>2x 200</b>	400	--	15	lockern																						
9	<b>Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100K, alle 25 ↗ oder ↘</li> <li>– 1.Lauf: 2 / 3 / 4 / 5</li> <li>– 2.Lauf: 5 / 4 / 3 / 2</li> </ul>	<b>2x 100</b>	200	--	15	Alle 25m steigern ↗ (L1) oder mindern ↘ (L2)																						
0	<b>Tauchen</b>	▪ min. 25m, restl. Bahn bel.	<b>4x 50</b>	200	FL	30																							
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 100 beliebig	<b>1x 100</b>	100	--	-	beliebig																						