

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	1800	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen		R	B	K	AD	2x	200	-		▪ Locker, Muskel aufwärmen
		m	25	25	25	25					
1	300 K Paddles & Pullbuoy	300 K					1x	300	PA, PB	-	▪ Sauber ziehen
2	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
3	200 K mit Paddles	200 K					1x	200	PA		▪ Sauber ziehen
4	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
5	100 K & R mit Pullbuoy	50 K + 50 R					2x	200	PB		▪ -
6	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
7	100 K Atmung 6er/5er/4er/3er	Alle 25 einen Armzug weniger resp. mehr pro Atemzug					2x	200	-		▪ 1. Lauf: 5,4,3,2 ▪ 2.Lauf: 2,3,4,5
8	Tauchen	25 T / 25 beliebig					4x	200		-	▪ am Grund tauchen
x	Ausschwimmen	100 beliebig					1x	200	-	-	▪ beliebig, locker

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2400	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen Lagen rückwärts		K	B	R	D	1x	200	-		▪ Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
1	400 K Paddles & Pullbuoy	400 K					1x	400	PA, PB	-	▪ Sauber ziehen
2	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
3	400 K nur Paddles	400 K					1x	400	PA		▪ Sauber ziehen
4	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
5	100 K & R	50 K + 50 R					3x	300	PB		▪ -
6	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
7	100 K Atmung 6er/5er/4er/3er	Alle 25 einen Armzug weniger resp. mehr pro Atemzug					2x	200	-		▪ 1. Lauf: 5,4,3,2 ▪ 2.Lauf: 2,3,4,5
8	100 Lagen	100 Lagen (D, R, B, K)					2x	200	-	-	▪ -
9	Tauchen	25 T / 25 beliebig					4x	200		-	▪ am Grund tauchen
x	Ausschwimmen	200 beliebig					1x	200	-	-	▪ beliebig, locker

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles	D	Delfin
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input checked="" type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input type="checkbox"/>	K	Kraul
							B	Brust
							R	Rückenkraul
							AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit					Wiederholung	2800	Hilfsmittel	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen Lagen rückwärts		K	B	R	D	1x	200	-		▪ Locker, Muskel aufwärmen
		m	50	50	50	50					
1	500 K Paddles & Pullbuoy	500 K					1x	500	PA, PB	-	▪ Sauber ziehen
2	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
3	500 K nur Paddles	500 K					1x	500	PA		▪ Sauber ziehen
4	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
5	100 K & R	50 K + 50 R					3x	300	PB		▪ -
6	Lockern	100 beliebig					1x	100	-		▪ locker
7	100 K Atmung 6er/5er/4er/3er	Alle 25 einen Armzug weniger resp. mehr pro Atemzug					2x	200	-		▪ 1. Lauf: 5,4,3,2 ▪ 2.Lauf: 2,3,4,5
8	200 Lagen	200 Lagen (D, R, B, K)					2x	400	-	-	▪ -
9	Tauchen	25 T / 25 beliebig					4x	200		-	▪ am Grund tauchen
x	Ausschwimmen	200 beliebig					1x	200	-	-	▪ beliebig, locker