

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit						Wiederholung	3700	Tools	Pause	Bemerkung		
x	<b>Einschwimmen1</b>	▪ 100 beliebig						1x	100	-	-	aufwärmen		
1	<b>Lagen Varianten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100m Lagen nur Beine</li> <li>▪ 100m Lagen nur Arme</li> <li>▪ 100m komplette Lage</li> </ul>						2x	600	SB PB -	20s	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nur Beine + SB</li> <li>▪ nur Arme + PB</li> <li>▪ komplett ohne Tools</li> </ul>		
2	<b>Mega-Pyramide (Fokus Kraul)</b>		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	insgesamt 2000m; Variante: mit Flossen oder Paddles
	<b>m</b>	100	200	100	300	100	400	100	300	100	200	100		
3	<b>Lockern</b>	▪ 100m beliebig						1x	100	-	-	Arme & Beine lockern		
4	<b>Sprint</b> ▪ 75 normal ▪ 25 Sprint	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 D</li> <li>▪ 100 R</li> <li>▪ 100 B</li> <li>▪ 100 K</li> </ul>						1x	400	-	20s	Variante Delfin: die ersten 75m mit Ablöse		
5	<b>Kraul - 5er/3er Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m K / 3er Atmung</li> <li>▪ 50m K / 5er Atmung</li> </ul>						2x	200	-	-	Variante: mit Pullbuoy		
6	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Tauchen</li> <li>▪ 25m beliebig</li> </ul>						4x	200	-	-	Variante: mit Flossen		
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 100m beliebig						1x	100	-	-	lockern		

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

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit						Wiederholung	4200	Tools	Pause	Bemerkung		
x	<b>Einschwimmen1</b>	▪ 200 beliebig						1x	200	-	-	aufwärmen		
1	<b>Lagen Varianten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100m Lagen nur Beine</li> <li>▪ 100m Lagen nur Arme</li> <li>▪ 100m komplette Lage</li> </ul>						2x	600	SB PB -	20s	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nur Beine + SB</li> <li>▪ nur Arme + PB</li> <li>▪ komplett ohne Tools</li> </ul>		
2	<b>Mega-Pyramide (Fokus Kraul)</b>		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	insgesamt 2000m; Variante: mit Flossen oder Paddles
	<b>m</b>	100	200	100	300	100	400	100	300	100	200	100		
3	<b>Lockern</b>	▪ 100m beliebig						1x	100	-	-	Arme & Beine lockern		
4	<b>Sprint</b> ▪ 75 normal ▪ 25 Sprint	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 D</li> <li>▪ 100 R</li> <li>▪ 100 B</li> <li>▪ 100 K</li> </ul>						2x	800	-	20s	Variante Delfin: die ersten 75m mit Ablöse		
5	<b>Kraul - 5er/3er Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50m K / 3er Atmung</li> <li>▪ 50m K / 5er Atmung</li> </ul>						2x	200	-	-	Variante: mit Pullbuoy		
6	<b>Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Tauchen</li> <li>▪ 25m beliebig</li> </ul>						4x	200	-	-	Variante: mit Flossen		
x	<b>Ausschwimmen</b>	▪ 100m beliebig						1x	100	-	-	lockern		