

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	Einschwimmen1	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	aufwärmen
1	100 - K / D	▪ 100 K Arme / D Beine	3x	300	-	10s	-
2	100 - B / D	▪ 100 B Arme / D Beine	3x	300	-	10s	-
3	100 - Lagen	▪ 100 Lagen (D / R / B / K)	8x	800	-	20s	-
4	Kraul	▪ 50 Beine ▪ 100 Arme ▪ 200 komplett	2x	700	(SB), PB	20s	▪ Beine: mit SB bei Bedarf ▪ Arme: mit PB
5	Brust	▪ 50 Beine ▪ 100 Arme ▪ 200 komplett	2x	700	(SB), PB	20s	▪ Beine: mit SB bei Bedarf ▪ Arme: mit PB
6	Kraul	▪ 50 Arme schleifen ▪ 50 3er Atmung ▪ 50 5er Atmung	4x	600	-	20s	-
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	Muskeln 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"/>	<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																

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	4400	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen1	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	aufwärmen
1	100 - K / D	▪ 100 K Arme / D Beine	3x	300	-	10s	-
2	100 - B / D	▪ 100 B Arme / D Beine	3x	300	-	10s	-
3	100 - Lagen	▪ 100 Lagen (D / R / B / K)	8x	800	-	20s	-
4	Kraul	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 Beine ▪ 100 Arme ▪ 200 komplett 	3x	1050	(SB), PB	20s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beine: mit SB bei Bedarf ▪ Arme: mit PB
5	Brust	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 Beine ▪ 100 Arme ▪ 200 komplett 	3x	1050	(SB), PB	20s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beine: mit SB bei Bedarf ▪ Arme: mit PB
6	Kraul	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 Arme schleifen ▪ 50 3er Atmung ▪ 50 5er Atmung 	4x	600	-	20s	-
x	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	Muskeln lockern