

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		2300-2500	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen1	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ aufwärmen

>> Variante 7.a (danach weiter mit „#4“, insg. 2500)

1	Pyramide K▲		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	▪ 2000
a	Fokus Kraul (2000)	m	100	200	100	300	100	400	100	300	100	200	100	▪ Ohne Pause

>> Variante 7.b (danach weiter mit „#2“, insg. 2300)

1	Pyramide D▲		D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	▪ 1000
b	Fokus Delfin (1000)	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50	▪ Ohne Pause

>> Variante 7.c (danach weiter mit „#2“, insg. 2300)

1	Pyramide F▲		D	R	D	K	D	R	D	K	D	R	D	▪ 1000, ohne Pause
c	mit Flossen (1000)	m	50	100	50	200	50	100	50	200	50	100	50	▪ Mit Flossen(!)

>> Weiter

2	400 K	▪ 400 K PA & PB	1x	400	PA, PB	-	▪ -
3	Sprint ▶ 25/ ▶ 75	▪ Je 100: D, R, B, K	1x	400	-	20s	▪ 25 Sprint, 75 normal
4	5er/3er Atmung	▪ 50 K 3er Az / 50 K 5er Az	2x	200	-	20s	▪ Az=Armzug, Lauf 2 rückw.
5	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	▪ Wahlweise mit Flossen
x	Ausschwimmen	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	lockern

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	↻	2700 -2900	Tools	Pause	Bemerkung
x	Einschwimmen1	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ aufwärmen

>> Variante 7.a (danach weiter mit „#4“, insg. 2900)

1	Pyramide K▲		D	K	R	K	B	K	B	K	R	K	D	▪ 2000
a	Fokus Kraul (2000)	m	100	200	100	300	100	400	100	300	100	200	100	▪ Ohne Pause

>> Variante 7.b (danach weiter mit „#2“, insg. 2700)

1	Pyramide D▲		D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D	▪ 1000
b	Fokus Delfin (1000)	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50	▪ Ohne Pause

>> Variante 7.c (danach weiter mit „#2“, insg. 2700)

1	Pyramide F▲		D	R	D	K	D	R	D	K	D	R	D	▪ 1000, ohne Pause
c	mit Flossen (1000)	m	50	100	50	200	50	100	50	200	50	100	50	▪ Mit Flossen(!)

>> Weiter

2	400 K	▪ 400 K PA & PB	1x	400	PA, PB	-	▪ -
3	Sprint ▶ 25/ ▶ 75	▪ Je 100: D, R, B, K	2x	800	-	20s	▪ 25 Sprint, 75 normal
4	5er/3er Atmung	▪ 50 K 3er Az / 50 K 5er Az	2x	200	-	20s	▪ Az=Armzug, Lauf 2 rückw.
5	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	(FL)	30s	▪ Wahlweise mit Flossen
x	Ausschwimmen	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	lockern