

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	3700	Tools	Pause	Bemerkung																								
x	Einschwimmen1	▪ 150 beliebig	1x	150	-	-	aufwärmen																								
1	Beine / Arme / Komplet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 Beine ▪ 50 Arme ▪ 100 Komplet 	2x R 2x B 2x K	1200	PB PB -	20s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je Schwimmart insgesamt 2x200m ▪ Arme und Beine mit PB 																								
2	Mega-Pyramide (Fokus Delfin)	<table border="1"> <tr> <td></td> <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>m</td> <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	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50					insgesamt 1000m; (Variante: mit Flossen)
	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																				
m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																				
3	Lockern	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	Arme & Beine lockern																								
4	Sprint	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 R ▪ 150 normal ▪ 50 Sprint(90%) ▪ 200 B ▪ 200 K 	1x	600	-	30s	Ziel: Kraftausdauer																								
5	Lage komplett	▪ 100m	2x	200	-	-	je 25m: D/R/B/K																								
6	Kraul - 5er/3er Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m K / 3er Atmung ▪ 50m K / 5er Atmung 	3x	300	-	-	Variante: mit Pullbuoy																								
x	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150	-	-	lockern																								

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
60min		SB <input 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	4300	Tools	Pause	Bemerkung																								
x	Einschwimmen1	▪ 150 beliebig	1x	150	-	-	aufwärmen																								
1	Beine / Arme / Komplet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 Beine ▪ 50 Arme ▪ 100 Komplet 	2x R 2x B 2x K	1200	PB PB -	20s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je Schwimmart insgesamt 2x200m ▪ Arme und Beine mit PB 																								
2	Mega-Pyramide (Fokus Delfin)	<table border="1"> <tr> <td></td> <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>m</td> <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	m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50					insgesamt 1000m; (Variante: mit Flossen)
	D	R	D	B	D	K	D	B	D	R	D																				
m	50	100	50	150	50	200	50	150	50	100	50																				
3	Lockern	▪ 100m beliebig	1x	100	-	-	Arme & Beine lockern																								
4	Sprint	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 R ▪ 150 normal ▪ 50 Sprint(90%) ▪ 200 B ▪ 200 K 	2x	1200	-	20s	Ziel: Kraftausdauer																								
5	Lage komplett	▪ 100m	2x	200	-	-	je 25m: D/R/B/K																								
6	Kraul - 5er/3er Atmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50m K / 3er Atmung ▪ 50m K / 5er Atmung 	3x	300	-	-	Variante: mit Pullbuoy																								
x	Ausschwimmen	▪ 150m beliebig	1x	150	-	-	lockern																								