

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	1800	Tools	Pause	Bemerkung											
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen											
1	Kraul - Antipaddles - Paddles - ohne	▪ 100 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 100 K	1x	400	AP PA -	20s	▪ -											
2	100 B / R	▪ 50 B / 50 R	1x	100	-	20s	▪ -											
3	Kraul - Antipaddles - Paddles - ohne	▪ 100 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 100 K	1x	400	-	20s	▪ 25 mit Faust, 15 norm.											
4	400▲ Pyramide	Lauf <table border="1"> <tr> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> </table>	R	B	K	B	R	m	50	50	100	50	50		300	-	-	▪ ohne Pause
R	B	K	B	R														
m	50	50	100	50	50													
5	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker											
6	Tauchen FL	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	▪ Lauf 1+3: D Beine ▪ Lauf 2+4: K Beine											
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig											

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2400	Tools	Pause	Bemerkung															
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen															
1	Kraul - Antipaddles - Paddles - ohne	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	20s	▪ -															
2	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200	-	20s	▪ -															
3	Kraul - Antipaddles - Paddles - ohne	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	-	20s	▪ 25 mit Faust, 15 norm.															
4	400▲ Pyramide	Lauf <table border="1"> <tr> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> </tr> </table>	D	R	B	K	B	R	D	m	25	50	75	100	75	50	25	1x	400	-	-	▪ ohne Pause
D	R	B	K	B	R	D																
m	25	50	75	100	75	50	25															
5	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker															
6	Tauchen FL	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	▪ Lauf 1+3: D Beine ▪ Lauf 2+4: K Beine															
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig															

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

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	2800	Tools	Pause	Bemerkung						
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen						
1	Kraul - Antipaddles - Paddles - ohne	▪ 200 K Antipaddles ▪ 300 K Paddles ▪ 300 K	1x	800	AP PA -	20s	▪ -						
2	100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200	-	20s	▪ -						
3	Kraul - Antipaddles - Paddles - ohne	▪ 200 K Antipaddles ▪ 300 K Paddles ▪ 300 K	1x	800	-	20s	▪ 25 mit Faust, 15 norm.						
4	400▲ Pyramide	Lauf m	D 25	R 50	B 75	K 100	B 75	R 50	D 25	400	-	-	▪ ohne Pause
5	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker						
6	Tauchen FL	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	▪ Lauf 1+3: D Beine ▪ Lauf 2+4: K Beine						
X	Ausschwimmen	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ beliebig						