

#9

1

2

3

AquaMaster

10x100 Antipaddles
und Sprints

50m / 60min

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input checked="" 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	1800	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	10x50 K Antipaddles	▪ 100 K	10x	500	AP	20s	▪ -
2	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ locker
3	4x50 K Sprint ▶▶	▪ 50 K ▶▶	4x	200	-	15s	▪ -
4	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ locker
5	2x100 Lagen	▪ Je 25: R / B / K/ AD	4x	200	-	30s	▪ -
6	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker
7	Tauchen FL	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1+3: D Beine ▪ Lauf 2+4: K Beine
X	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles											
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input checked="" 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	2400	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	10x100 K Antipaddles	▪ 100 K	10x	1000	AP	15s	▪ -
2	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker
3	4x50 K Sprint ▶▶	▪ 50 K ▶▶	4x	200	-	20s	▪ -
4	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker
5	4x100 Lagen	▪ Je 25: D / R / B / K	4x	400	-	20s	▪ -
6	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker
7	Tauchen FL	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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											
60min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input type="checkbox"/>	AP <input checked="" 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	2700	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Locker, aufwärmen
1	10x100 K Antipaddles	▪ 100 K	10x	1000	AP	15s	▪ -
2	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ locker
3	4x50 K Sprint ▶▶	▪ 50 K ▶▶	4x	200	-	20s	▪ -
4	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-		▪ locker
5	3x200 Lagen	▪ Je 50: D / R / B / K	4x	600	-	20s	▪ -
6	Regeneration	▪ 100 beliebig	1x	100	-	-	▪ locker
7	Tauchen FL	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	FL	30s	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf 1+3: D Beine ▪ Lauf 2+4: K Beine
X	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ beliebig