

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	3600	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen
1	Lagen 100	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200		20s	▪ Locker schwimmen
2	K 3x100 AP / PA / <ohne>	▪ 100 K Antipaddles ▪ 100 K Paddles ▪ 100 K	3x	900	AP PA -	15s	
3	D / B / R	▪ 50 D + 50 B + 50 R	2x	300			▪ Locker schwimmen
4	K 3x200 AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	15s	
5	Lagen 100	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	FL 3x200 nur Beine	▪ 50m Seitenlage links ▪ 50m Bauchlage ▪ 50m Seitenlage rechts ▪ 50m Rückenlage	1xD 1xK 1xD	600	FL	20s	▪ Lauf 1: D ▪ Lauf 2: K ▪ Lauf 3: D
7	Lagen 200	▪ Je 50: D / R / B / K	1x	200	-	20s	▪ Locker schwimmen
8	T 50	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	-	20s	▪ Var. FL
X	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ beliebig

Dauer	Hilfsmittel	Schw.brett	Pullbuoy	Flossen	Paddles	Antipaddles
90min		SB <input type="checkbox"/>	PB <input type="checkbox"/>	FL <input checked="" type="checkbox"/>	PA <input checked="" type="checkbox"/>	AP <input checked="" type="checkbox"/>

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch

#	Ziel	Programmeinheit	Wiederholung	4200	Tools	Pause	Bemerkung
X	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ Aufwärmen
1	Lagen 100	▪ Je 25: D / R / B / K	2x	200		20s	▪ Locker schwimmen
2	K 3x200 AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	2x	1200	AP PA -	15s	
3	D / B / R	▪ 50 D + 50 B + 50 R	2x	200			▪ Locker schwimmen
4	K 3x200 AP / PA / <ohne>	▪ 200 K Antipaddles ▪ 200 K Paddles ▪ 200 K	1x	600	AP PA -	15s	
5	Lagen 200	▪ Je 50: D / R / B / K	2x	400	-	20s	▪ Locker schwimmen
6	FL 3x200 nur Beine	▪ 50m Seitenlage links ▪ 50m Bauchlage ▪ 50m Seitenlage rechts ▪ 50m Rückenlage	1xD 1xK 1xD	600	FL	20s	▪ Lauf 1: D ▪ Lauf 2: K ▪ Lauf 3: D
7	Lagen 200	▪ Je 50: D / R / B / K	2x	400	-	20s	▪ Locker schwimmen
8	T 50	▪ 25 T / 25 beliebig	4x	200	-	20s	▪ Var. FL
X	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x	200	-	-	▪ beliebig