

## **Einschwimmen**

1 x 200 m      Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

6 x 50 m      Freistil-Technik      P      10“  
-> 1x    Beine  
-> 1x    1-armig  
-> 1x    3L/3R  
-> 1x    Abschlag  
-> 1x    Kraul  
-> 1x    3er-Zug

## **Schnelligkeit**

8 x 25 m Freistil      S      60“

1 x 100 m      locker

## **Ausdauer**

8 x 100 m      Freistil      P      15“-20“

## **Ausschwimmen**

1 x 200 m      beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

01 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m	Freistil-Technik	P	10“
->	1x KB&BA		
->	1x Arme o. Atm.		
->	1x Abschlag m. RVS		
->	1x Kraul		

## **Ausdauer**

4 x 200 m	Freistil	P	20“-30“
-----------	----------	---	---------

1 x 100 m locker

4 x 100 m	Nebenschwimmart	P	20“-30“
-----------	-----------------	---	---------

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Rücken-Technik P 10“  
-> 1x Beine  
-> 1x 1-armig  
-> 1x 3L/3R  
-> 1x Rücken

## **Ausdauer**

4 x 100 m Lagen P 30“-40“  
(Delphin, 3erZug od. Brust)  
1 x 100 m locker  
2 x 400 m Freistil P 30“-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

01 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Brust-Technik P 10“  
-> 1x 2xB/1xA  
-> 1x Arme  
-> 1x Beine & Arme unten u. Hacken fassen  
-> 1x Brust

1 x 100 m Brust Intervall

## **Schnelligkeit**

8 x 25 m Freistil S 60“

1 x 100 m locker

## **Ausdauer**

1 x 800 m Freistil

## **Ausschwimmen**

2 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Delphin-Technik P 10“

-> 1x Beine

-> 1x 3L/3R

-> 1x 1L/1R/1beide

-> 1x Delphin

1 x 100 m Delphin od. 50D/50B od. 25D/25B

## **Schnelligkeit**

8 x 25 m Lagen S 60“

1 x 100 m locker

## **Ausdauer**

8 x 100 m Freistil P 10“-15“

## **Ausschwimmen**

2 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Freistil-Technik P 10“

-> 1x Beine

-> 1x Beine u. Arme nur Abdruck

-> 1x Arme

-> 1x Kraul o. Atm.

## **Ausdauer**

2 x 4 x 200 m Freistil P 20-30“

SP 60-90“

## **Ausschwimmen**

2 x 100 m beliebig

---

2200 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m      Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m      Brust-Technik      P      10“  
-> 1x    Beine  
-> 1x    Arme  
-> 1x    Brust, Atm. jeder 2. Zug  
-> 1x    Brust

## **Ausdauer**

4 x 400 m      Freistil      P      30“

## **Ausschwimmen**

2 x 100 m      beliebig

---

2200 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Rücken-Technik P 10“  
-> 1x Beine / Unterarme raus  
-> 1x 1 Arm halb raus und zurück  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Rücken

## **Ausdauer**

2 x 800 m Freistil P 40“

## **Ausschwimmen**

2 x 100 m beliebig

---

2200 m



## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Delphin-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 2L/2R/2 beide  
-> 1x DA/BB  
-> 1x Delphin

## **Ausdauer**

1 x 1500 m Freistil

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

2000 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

16 x 25 m Freistil P 20“

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

4 x 200 m Lagen P 30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

8 x 50 m Freistil P 40“

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

4 x 200 m Lagen P 30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

4 x 100 m Freistil P 60“

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

4 x 200 m Lagen P 30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

2 x 200 m Freistil P 90“

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

4 x 200 m Lagen P 30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

1 x 400 m Freistil

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

4 x 200 m Lagen P 30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1800 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

4 x 25 m Freistil P 10“

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

6 x 200 m P 30-40“  
2 x 200 m Rücken  
2 x 200 m Brust  
2 x 200 m Freistil

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1900 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

2 x 50 m Freistil P 10“

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

6 x 200 m P 30-40“  
2 x 200 m Rücken  
2 x 200 m Brust  
2 x 200 m Freistil

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1900 m



## **Einschwimmen**

1 x 200 m Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m Kraul-Technik P 10“  
-> 1x Tauchen mit Beine  
-> 1x 4L/4R  
-> 1x Kraul wenig Züge  
-> 1x Kraul

## **Schnelligkeit**

1 x 100 m Freistil

1 x 100 m beliebig

## **Ausdauer**

6 x 200 m P 30-40“  
2 x 200 m Rücken  
2 x 200 m Brust  
2 x 200 m Freistil

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m beliebig

---

1900 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m      Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m      Rücken-Technik      P    10“  
    -> 1x    Beine  
    -> 1x    25mL/25mR  
    -> 1x    3L/3R  
    -> 1x    Rücken

## **Schnelligkeit**

2 x 100 m      Freistil      P 180“

1 x 100 m      beliebig

## **Ausdauer**

4 x 200 m      Freistil      P    30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m      beliebig

---

1600 m

## **Einschwimmen**

1 x 200 m      Lagen-Technik od. Freistil

## **Technik**

4 x 50 m      Rücken-Technik      P    10“  
    -> 1x    Beine  
    -> 1x    25mL/25mR  
    -> 1x    3L/3R  
    -> 1x    Rücken

## **Schnelligkeit**

3 x 100 m      Freistil      P 180“

1 x 100 m      beliebig

## **Ausdauer**

3 x 200 m      Freistil      P    30-40“

## **Ausschwimmen**

1 x 100 m      beliebig

---

1500 m

