

## Di. 2. Jan. 2018 6:00 PM - 7:30 PM (90 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180102

Distanz: 4600 50m Bahn

12 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 00:50 Flüssig	6:00 PM 600
1 x 300 1. Lage Beine Brett GA1 @ 06:00	6:12 PM 300/900
9 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 00:55 2 flüssig, 1 gesteigert	6:20 PM 450/1350
1 x 150 1. Lage Beine GA1 @ 04:00 Ohne Brett	6:30 PM 150/1500
1 x 1 x 800 Kraul ganze Lage GA1 @ 12:30 Leicht gesteigert	6:36 PM 3000/4500
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Geraden gesteigert / ungeraden flüssig	
1 x 800 Kraul ganze Lage GA1 @ 12:30 Leicht gesteigert	
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Ungeraden 35m gesteigert, Rest locker / geraden flüssig	
1 x 800 Kraul ganze Lage GA1 @ 12:30 Leicht gesteigert	
2 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:00 Ungeraden 25 gesteigert, 25 locker / geraden schnell	
Für die 3x800 Wer Delphin schwimmt: #1 800m : 150 Kraul/ 50 Del #2 700m: 25 Del/75 Kr #3 600m: 50 Del, 150 Kr, 25 Del, 75 Kr	
Rücken 800, 700, 600	
Brust 600, 500, 400	
1 x 100 Warmup/Recovery @ 01:30 Locker	7:27 PM 100/4600

## Do. 4. Jan. 2018 7:15 PM - 8:31 PM (76 Min.)

Gruppe: Keine auswahl

20180103-w16

Distanz: 4500 25M Bahn



---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
1 x 200 gemischt gemischt @ 04:30 Aus	7:21 PM 200/500
10 x 400 gemischt gemischt GA1 @ 06:30 Alles GA1 P 30" 2x Kraularme mit PB 2x Kraul oder Rücken alle 50m 8 Liegestütz 2x 100Beine, 100 ganze im Wechsel 2x 50 Kraul 4er Zug 50Brust 2 über, 2 unter im Wechsel 2x Lagen 25er Wechsel	7:25 PM 4000/4500

---

---

## Fr. 5. Jan. 2018 6:00 PM - 7:52 PM (112 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20170105-w16

Distanz: 4900 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
1 x 200 gemischt Beine Brett Warmup/Recovery @ 04:30 100 1.Lage, 100 2. Lage	6:08 PM 200/500
4 x 150 Lagen ganze Lage GA1 @ 02:30 S. / R / Bru Kr / S/ Rü etc	6:14 PM 600/1100
2 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:00 1x Paddles PB 1x normal P 30"	6:26 PM 800/1900
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 00:50 P 0"	6:42 PM 400/2300
1 x 100 @ 03:00 Locker	6:51 PM 100/2400
3 x 300 gemischt gemischt GA1 @ 06:00 1x Rücken 1x alles außer Kraull 1x Kraul ggesteigert P 20"	6:56 PM 900/3300
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 00:50 10" P	7:16 PM 300/3600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:23 PM 100/3700
4 x 200 1. Lage ganze Lage @ 03:00 P 115" 2x 150,Kraul, 5alles außer Kraul 2x Kraul Paddle, PB, Schnorchel	7:28 PM 800/4500
4 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00 25 Delphin Beine unter Wasser , 25 locker P 10"	7:42 PM 200/4700
1 x 200 1. Lage Warmup/Recovery @ 03:30 Aus	7:48 PM 200/4900

---

---

## Mo. 8. Jan. 2018 6:00 PM - 7:46 PM (106 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20170108-w15

Distanz: 5000 50m Bahn

---

Soviele 100er wie ihr in 1:45 schaff

Pünktlicher Beginn um 18:00

---

5 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:45 50 Brust/Kraul 15"	6:00 PM 500
5 x 100 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:40	6:10 PM 500/1000
5 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 01:50 25 unter Wasser, 25 beliebig, 50 Kraul	6:21 PM 500/1500
5 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 01:50 25 Delphin eine auf dem Rücken, 25 auf der Seite, 50 beliebig	6:32 PM 500/2000
5 x 100 1. Lage gemischt GA1 @ 01:50 25 Delphin Beine auf dem Rücken, 75 beliebig 15"	6:43 PM 500/2500
5 x 100 Kraul ganze Lage Flossen GA1 @ 01:40 10" P	6:54 PM 500/3000
5 x 100 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:45 25. 4. Lage, 25 1.Lage, 50 beliebig P 10"	7:04 PM 500/3500
5 x 100 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:50 15" P	7:15 PM 500/4000
5 x 100 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:45 Schnell 20"P	7:26 PM 500/4500
5 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 Erster schwimmt wenn letzter anschlägt	7:37 PM 500/5000

---

---

## Di. 9. Jan. 2018 6:00 PM - 7:42 PM (102 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180109-w15

Distanz: 5200 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
8 x 50 Übungen GA1 @ 01:00 20" P 25 diverse Übungen wie einarmig, Hundepaddeln, Entenschwimmen etc / 25 extremst auf Te hnik	6:08 PM 400/700
4 x 100 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:15 20m voll, Rest locker P 30"	6:18 PM 400/1100
12 x 250 gemischt gemischt @ 03:30 P 30" 1+2 Kraul GA1 3-6 100 Lagen, 150Kraul GA1 7+8 Kraul GA1-2 9-12 Kraul Paddles 200 Kraul 5er Zug GA1: 501.Lage GA1-2	6:29 PM 3000/4100
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:13 PM 100/4200
8 x 100 gemischt Beine Flossen GA1 @ 02:15 15" P	7:18 PM 800/5000
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 04:00 Aus	7:38 PM 200/5200

---

---

## Do. 11. Jan. 2018 7:15 PM - 8:42 PM (87 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180111-w15

Distanz: 4150 25M Bahn

---

1 x 600 Lagen gemischt GA1 @ 11:30 100 ganze, 50Beine	7:15 PM 600
10 x 75 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 01:20 Ungeraden 50erweise 2;4;5er Zug, gerade, 5;4;2er Zug P 15"	7:26 PM 750/1350
12 x 50 gemischt Beine Brett GA1 @ 01:30 10" P	7:39 PM 600/1950
80 x 25 1. Lage ganze Lage @ 00:30 P10" 1-40: 4 Del, 3 Rü, 2 Br 1 Kr, 4Rü, 3 Br 2Kr 1 Del usw 41- 80: 2 flüssig, einen schnell	7:57 PM 2000/3950
1 x 200 @ 04:00 Aus	8:37 PM 200/4150

---

---

## Fr. 12. Jan. 2018 6:00 PM - 7:47 PM (107 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180112-w15

Distanz: 4100 50m Bahn

---

1 x 800 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 15:00 200 beliebig 200Lagen 200 50 Arme\ 50Beine 200 Stück locker, Stück schnell	6:00 PM 800
15 x 100 gemischt ganze Lage GA1 @ 02:30 Start alle 2:30 1-5 100 Kraul + 10 Liegestütz 6-10 100 Lagen + 20sec Unterarmstütz 11-15 50 Del/50Rü + 10Kniebeugen	6:17 PM 1500/2300
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:56 PM 100/2400
3 x 200 1. Lage Beine Brett GA1 @ 04:00	7:02 PM 600/3000
3 x 200 Arme Pull Buoy GA1 @ 03:30 2.Lage	7:16 PM 600/3600
4 x 50 ganze Lage GA1-2 @ 01:15 25 Del Beine unter Wasser / 25 locker 30"P	7:28 PM 200/3800
4 x 50 Delphin ganze Lage GA1-2 @ 01:30 Aus der. Mitte 25 Del und Wende, dann soweit tauchen wie geht. Rest locker	7:35 PM 200/4000
1 x 100 gemischt Warmup/Recovery @ 03:30 Aus	7:43 PM 100/4100

---

---

## Mo. 15. Jan. 2018 6:00 PM - 7:41 PM (101 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20170115-w14

Distanz: 4800 50m Bahn

---

2 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 2x ( 50 Kombination – Delp Arme/Brust Beine etc– 50 Rücken – 100Kraul – 100 beliebig) P 30"	6:00 PM 600
1 x 250 Lagen ganze Lage GA1 @ 04:00 12;5 Del, 25 Rü, 37;5 Br , 50Kraul	6:14 PM 250/850
1 x 800 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 12:30 150 Kraul 50Rücken 5–7 Delphinbeinschläge nach jeder Wende,	6:20 PM 800/1650
1 x 250 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:00 Wie oben mit Kraul anfangen	6:34 PM 250/1900
1 x 600 gemischt ganze Lage GA1 @ 11:00 100 Kraul, 50Brust	6:39 PM 600/2500
4 x 100 Kraul Beine Flossen GA1-2 @ 02:00 @2;00. flott	6:52 PM 400/2900
1 x 600 gemischt ganze Lage GA1 @ 11:30 100 Kr 50 Del 3 li, 1 ganzer 3 rechts 1 ganzer	7:02 PM 600/3500
1 x 250 Lagen ganze Lage GA1 @ 04:30 Wie oben it Brust anfangen	7:16 PM 250/3750
1 x 800 Kraul ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 12:30	7:22 PM 800/4550
1 x 250 Lagen ganze Lage GA1 @ 04:00 Wie oben mit Rücken anfangen	7:37 PM 250/4800

---

---



## Di. 16. Jan. 2018 6:00 PM - 7:49 PM (109 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20170116-w14

Distanz: 4250 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
Mit Flossen auf die andere Seite	
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 06:30 Flüssig	6:08 PM 100/400
4 Minuten Beine mit Flossen senkrecht Arme aus dem Wasser	
1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 06:30 25 Kombi, 25 Del, 25 Kombi, 25 Rü etc	6:16 PM 200/600
3 Minuten wie oben	
1 x 300 Kraul ganze Lage GA1 @ 08:00 Lange Züge, kräftiger Abdruck	6:25 PM 300/900
2 min wie oben	
1 x 400 Lagen ganze Lage GA1 @ 09:30 50Kombi, 50 Del, 50Kombi, 50 Rü. Etc.	6:35 PM 400/1300
1 min wie oben	
1 x 50 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:30 Locker runter	6:46 PM 50/1350
5 x 300 1. Lage ganze Lage @ 05:00 50 so wenig Züge wie möglich, 10''P – 200 gesteigert –10''P –50 so wenig Züge wie möglich SP 30''	6:50 PM 1500/2850
8 x 50 Beine Flossen GA1 @ 01:00 Beliebig @1:00	7:17 PM 400/3250
4 x 200 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 04:00 50 lang und kräftig – 100 gesteigert – 50 lang und kräftig 10''P SP 30''	7:27 PM 800/4050
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:00 Aus	7:45 PM 200/4250

---

---

## Do. 18. Jan. 2018 7:15 PM - 8:37 PM (82 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180118\_w14

Distanz: 4500 25M Bahn

---

8 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00 Ein	7:15 PM 400
1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	7:23 PM 100/500
4 x 75 1. Lage Übungen @ 01:30 25 Beine, 25 Arne, 25 ganze SP 45"	7:25 PM 300/800
4 x 100 1. Lage Übungen GA1-2 @ 01:50 25B, 25A, 50 ganze SP 45"	7:31 PM 400/1200
4 x 150 1. Lage Übungen GA1-2 @ 02:30 50B, 50A, 50gl SP 45"	7:38 PM 600/1800
4 x 300 1. Lage Übungen GA1-2 @ 05:15 100B, 100A, 100gL SP 45"	7:48 PM 1200/3000
4 x 150 1. Lage Übungen GA1-2 @ 02:30 50B, 50A, 50 gL SP 45"	8:09 PM 600/3600
4 x 100 1. Lage Übungen GA1-2 @ 01:30 25B, 25 A, 50 GL	8:19 PM 400/4000
1 x 100 gemischt Warmup/Recovery @ 02:30	8:25 PM 100/4100
8 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	8:28 PM 400/4500

---

---

# Fr. 19. Jan. 2018 6:00 PM - 7:48 PM (108 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20170119-w14

Distanz: 5400 50m Bahn

---

8 x 50 Beine GA1 @ 01:15 50 LO, 50 schnell, 15" P	6:00 PM 400
4 x 200 1. Lage Arme @ 03:30 Von 1- 4 gesteigert 15"P	6:12 PM 800/1200
So Lange schwimmen, bis es nicht mehr geht,	
3 x 100 Kraul ganze Lage @ 01:50	6:28 PM 300/1500
10 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:45	6:35 PM 1000/2500
2 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:40	6:55 PM 200/2700
10 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:35	7:00 PM 1000/3700
3 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:30	7:18 PM 300/4000
4 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:25	7:24 PM 400/4400
6 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:20	7:32 PM 600/5000
4 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:15	7:42 PM 400/5400

---

---

# Mo. 22. Jan. 2018 6:00 PM - 7:27 PM (87 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180122-w13  
Distanz: 4650 50m Bahn

1 x 300 GA1 @ 04:30 Ein	6:00 PM 300
1 x 300 gemischt Übungen GA1 @ 04:30 25 Del , 50 Rücken B, 25 Brust, 50 Kraul B, 25 Del B, 50 R, 25 BrB, 50 Kraul	6:06 PM 300/600
1 x 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 Flüssig, 15 P	6:13 PM 2000/2600
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:30 Gesteigert	
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:50 Flüssig, 20" P	
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 03:00 2. Hälfte schneller 30" P	
1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1 @ 04:15 Flüssig, 20" P	
1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 04:30 Gesteigert	
1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 05:40 Flüssig, 20" P	
1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 06:00 2. Hälfte deutlich schneller	
1 x 500 Beine GA1-2 @ 11:00 25 lo, 25 schnell, 50/50, 75/75, 100/100	6:44 PM 500/3100
4 x 1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00 100 langer Zug, 100 schnell	6:57 PM 1400/4500
1 x 100 1. Lage Übungen GA1 @ 01:30 25 mit Faust, 75 flüssig	
1 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:00 20 gesteigert, 10 voll, 10 locker, 10 voll ohne zu atmen	
1 x 150 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:21 PM 150/4650

## Di. 23. Jan. 2018 6:00 PM - 7:42 PM (102 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180123-w13

Distanz: 5000 50m Bahn

---

Ringo nicht da

1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:30 Ein	6:00 PM 200
4 x 50 Beine Sprint @ 01:15 Gesteigert	6:05 PM 200/400
1 x 200 1. Lage Arme Paddles GA1 @ 03:30	6:12 PM 200/600
2 x 100 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 01:40 2. Hälfte schneller	6:18 PM 200/800
1 Minute Pause nach jedem Block	
1 x 1 x 400 Beine GA1 @ 07:30 1 x 400 Kraul ganze Lage GA1 @ 05:45 Zügig 4 x 50 Beine Sprint @ 01:00 Schnell	6:23 PM 1000/1800
1 x 1 x 400 Kraul Arme GA1 @ 05:45 Paddles optional 1 x 400 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 05:30 Gesteigert 4 x 50 Arme Pull Buoy Sprint @ 01:00 Schnell	6:42 PM 1000/2800
1 x 1 x 400 ganze Lage GA1 @ 07:30 25 Faust, 25 GL 50 Einarmig, 50 GL 100 St Beine, St GL, 100 gl 1 x 400 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 05:30 Gesteigert 4 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:00 Schnellstmöglich	6:59 PM 1000/3800
1 x 1 x 400 Kraul ganze Lage GA1 @ 05:40 Flüssig 1 x 400 1. Lage ganze Lage GA2 @ 05:20 Ziemlich voll 4 x 50 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles Sprint @ 01:00 Voll	7:18 PM 1000/4800
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:30 Aus	7:35 PM 200/5000

---

---

## Do. 25. Jan. 2018 7:15 PM - 8:41 PM (86 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180125-w13  
Distanz: 4000 25M Bahn

---

1 x 400 gemischt ganze Lage @ 07:00 Einschwimmen	7:15 PM 400
1 x 400 Delphin Beine Flossen GA1 @ 09:00 25 linke Seite, 25 rechte Seite , 50 auf dem Rücken	7:22 PM 400/800
1 x 600 Lagen ganze Lage @ 11:00 25 S 50 -25S/25R 75 je 25 S/R/B 100 L 200L ziemlich voll 100 L 75 je 25 S/R/B 50 25 S/R 25 S	7:31 PM 600/1400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:42 PM 100/1500
1 x 800 gemischt Beine Flossen GA1 @ 14:00 Beliebig S, R,K 25lo/25 schnell 50 lo/ 50 Schnell 75 .... 100.... 75.... 50.... 25....	7:45 PM 800/2300
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:59 PM 100/2400
20 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:20 5+1, 4+1, 3+1, 2+1, 1+1, Pause 20sec Die +1 jeweils Delphin schnell 5: Brust lange gleiten 4: Rücken 3: Brust 3ü/3u 2: Kraul 1: Delphin	8:02 PM 1000/3400
1 x 600 1. Lage Übungen Flossen GA1 @ 12:00 200m 25 B, 25 ganze 200m 25 B getaucht, 25 locker 200 beliebig	8:28 PM 600/4000

---

---

## Fr. 26. Jan. 2018 6:00 PM - 6:10 PM (10 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180126-w13

Distanz: 400 50m Bahn

---

8 min einschwimmen

---

8 x 50 ganze Lage GA1-2 @ 01:15

6:00 PM

Gesteigert 20P

400

---

Zwischen jeder Serie 1 min Pause. Stehen bleiben wo ihr seid

---

10 min 25 lo, 25 schneller

---

9 min 50 schneller, 50 locker

---

8 min lange Züge. So wenig Züge wie möglich

---

7 min 50schnell, 50 locker

---

6 min. 25 schnell, 25 locker

---

5 min lange Züge

---

4min 15 Sprint, 35 locker

---

3min, 90%

---

2min 95%

---

1min voll

---

10 min Beine mit Flossen

---

---

## Mo. 29. Jan. 2018 6:00 PM - 7:44 PM (104 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180128-w12  
Distanz: 4500 50m Bahn

1 x 300 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 06:00 200 Kraul, 100 Rü Beine	6:00 PM 300
6 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:00 2 Delphin, 2 Rü 2 Br einmal normal, einmal mit anderen Beibeb	6:08 PM 300/600
3 x 100 1. Lage Beine Brett GA1 @ 02:15 20"	6:16 PM 300/900
1 x 300 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 06:00 50K, §5S, 50K, 25R Die 25er schnell	6:24 PM 300/1200
2 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:45 40"P 75%	6:32 PM 400/1600
3 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:30 35"P, 80%	6:42 PM 600/2200
2 x 200 Lagen ganze Lage @ 03:40 85% 30"	6:54 PM 400/2600
3 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 03:15 90% 25"	7:04 PM 600/3200
2 x 200 Lagen ganze Lage GA2 @ 03:30 20" 95%	7:15 PM 400/3600
3 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:30 100" 15"	7:24 PM 600/4200
6 x 50 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 01:00 50K, 50Rü	7:37 PM 300/4500



## Di. 30. Jan. 2018 6:00 PM - 7:20 PM (80 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180130-w12

Distanz: 400 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00	6:00 PM
100 ganze Beine Arme Minilagen	400

---

1 x Wiederholung gemischt ganze Lage GA1 @ 70:00	6:10 PM
DMS Programm	
Pause 30-45"	

100Brust, 50 Kraul und 100 Kraul sind voll

200 F

100 B

200 Rü

100s

1500F

200 L

50f

200S

400k

200Br

100Rü

400 L

100F

---

---

## Do. 1. Feb. 2018 7:15 PM - 8:54 PM (99 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180201-w12  
Distanz: 4100 25M Bahn

---

4 x 150 Lagen ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00 50Rü, Br, Kr 30" P	7:15 PM 600
8 x 100 Lagen ganze Lage GA1 @ 02:00 100 Del, Rü, Br Kr das ganze 2x Auf die Technik achten! Die zweite Serie etwas schneller	7:29 PM 800/1400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:47 PM 100/1500
4 x 5 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:00 #1 mit Pullbuoy und Paddles 30" P #2 mit Pullbuoy 25" P #3 mit Paddles 20" P #4 ohne alles 15" P	7:52 PM 2000/3500
1 x 100 @ 03:00 Locker	8:34 PM 100/3600
6 x 50 Delphin gemischt GA1-2 @ 01:15 1x Arme 1x Beine 1x ganze Lage 20" P	8:39 PM 300/3900
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	8:48 PM 200/4100

---

---

## Fr. 2. Feb. 2018 6:00 PM - 7:34 PM (94 Min.)

Gruppe: Leistungsgruppe

20180202-w12

Distanz: 4600 50m Bahn



1 x 200 GA1 @ 03:00 Ein	6:00 PM 200
8 x 50 Kraul Übungen GA1-2 @ 01:10 20m Kraul Hundepaddeln schnell, 30m Kraul P 20"	6:05 PM 400/600
4 x 100 Lagen ganze Lage GA1 @ 02:00 Jeweils eine Lage weglassen und durch Kraul ersetzen P 20"	6:16 PM 400/1000
1 x 400 Kraul Beine GA1 @ 01:30 40" P	6:26 PM 400/1400
2 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:30 30" P	6:29 PM 400/1800
4 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 20" P	6:34 PM 400/2200
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:00 10" P	6:43 PM 400/2600
1 x 2000 Lagen ganze Lage GA1 @ 40:00 10x200 Lagen 50er Wechsel am Stück !! Ohne Pausen!	6:53 PM 2000/4600

## Mo. 5. Feb. 2018 6:00 PM - 7:28 PM (88 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180205-w11

Distanz: 3800 50m Bahn

---

1 x 1000 gemischt ganze Lage GA1 @ 16:00 100 beliebig, 25 Hundepaddeln, 100 Übungen, 25 Lagen gesteigert	6:00 PM 1000
4 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:50 100-75-50-25 gesteigert, Rest locker 20" P	6:18 PM 400/1400
1 x 600 gemischt Arme Pull Buoy @ 11:00 100 Kraul, 25 Rücken, 25 Del oder Brust	6:27 PM 600/2000
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 25 lo, 25 schnell 25 schnell, 25 lo 50lo 50 schnell	6:40 PM 200/2200
12 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:00 3x Kraul @1:00 + 1x Del @1:00 3x Kraul @0:55 + 1x Rü @1:00 3x Kraul @0:50 + 1x Brust Kraul von 1-3 gesteigert, Del etc schnell	6:46 PM 600/2800
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:00 PM 100/2900
12 x 25 gemischt ganze Lage Sprint @ 00:40 3x Del +1x Kraul 3x Rü +1x Kraul 3x br + 1x Kraul 15" P Gesteigert 1-4	7:05 PM 300/3200
6 x 100 Kraul Beine Flossen GA1 @ 02:00 20"P	7:15 PM 600/3800

---

---

## Di. 6. Feb. 2018 6:00 PM - 7:37 PM (97 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180206-w11

Distanz: 4200 50m Bahn

---

1 x 200 gemischt GA1 @ 04:00 Einschwimmen	6:00 PM 200
4 x 100 1. Lage Übungen GA1 @ 01:45 50m Reißverschluss, 50m Faust 20" P	6:06 PM 400/600
1 x 800 gemischt Übungen GA1 @ 15:00 200 Kraul+100Beine+200Kraul+ 100 Arme + 200Kraul	6:15 PM 800/1400
1 x 700 1. Lage ganze Lage @ 12:00 4 x [ 100 Kraul GA1 + 50 Kraul GA1-2 + 25 Kraul nur 1x atmen]	6:32 PM 700/2100
1 x 600 gemischt ganze Lage GA1 @ 12:00 200 Kraul + 100 Lagen + 100 Kraul + 200 Lagen	6:46 PM 600/2700
1 x 500 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 10:00 4x [25 Abschlag Sprint + 100 Kraul 3/5er Zug im Wechsel]	7:00 PM 500/3200
1 x 400 Delphin Übungen GA1 @ 08:00 4x [50 Delphin einarmig + 25 Delphin + 25 Locker] ohne Pause	7:12 PM 400/3600
1 x 300 Kraul Arme Paddles GA1 @ 06:00	7:22 PM 300/3900
1 x 200 1. Lage ganze Lage @ 03:00 50 GA1 , 50 GA 1-2	7:30 PM 200/4100
1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:00 Locker	7:35 PM 100/4200

---

---

## Do. 8. Feb. 2018 7:15 PM - 8:27 PM (72 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180208-w11

Distanz: 3050 50m Bahn

---

5 x 100 1. Lage ganze Lage @ 02:00 GL, Beine, Arme, Lagen mit Faust, gL P 20"	7:15 PM 500
1 x 500 1. Lage ganze Lage GA1 @ 08:00	7:25 PM 500/1000
6 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 1 locker, 3 schnell 15" P	7:33 PM 150/1150
1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:30	7:37 PM 400/1550
12 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 1 locker, 2 schnell 15" P	7:44 PM 300/1850
1 x 300 1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:00	7:52 PM 300/2150
8 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 1 lo, 1 schnell 15" P	7:59 PM 200/2350
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 05:30	8:04 PM 200/2550
4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40 Alle schnell 20" P	8:10 PM 100/2650
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 05:00	8:13 PM 100/2750
1 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:30 Voll	8:18 PM 50/2800
10 x 25 gemischt Beine Flossen GA1 @ 00:40 Abwechseln 25 normal, 25 Del Beine unter Wasser	8:19 PM 250/3050

---

---

**Mo. 12. Feb. 2018 6:00 PM - 6:11 PM (11 Min.)**



Gruppe: Leistungsgruppe

20180212-w10

Distanz: 600 50m Bahn

---

6 x 100 Übungen GA1 @ 01:45

6:00 PM

2xgL, 2xB, 2xA 15"P

600

---

Stundetest => 1h am Stück

---

---

## Di. 13. Feb. 2018 6:00 PM - 7:34 PM (94 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180213-w10

Distanz: 4700 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Ein	6:00 PM 400
5 x 100 gemischt Beine GA1 @ 02:00 50 Kraul, 50 Delphin oder Brust P 15"	6:10 PM 500/900
1 x 1200 Kraul Arme GA1 @ 18:00 200 flüssig, 100 schnell, 100 flüssig, 50 schnell	6:22 PM 1200/2100
1 x 200 Rücken gemischt Warmup/Recovery @ 01:30 50 altdeutsch, 50 Beine	6:42 PM 200/2300
4 x   1 x 200 Kraul Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 03:00 2. Hälfte schneller als erste 1 x 100 Rücken Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 01:40	6:45 PM 1200/3500
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:06 PM 100/3600
3 x   1 x 200 Beine Flossen GA1 @ 03:15 An jeder Wende 20m Delphinbeine uW 2 x 50 ganze Lage Flossen Sprint @ 01:00 20 voll, 30 locker	7:11 PM 900/4500
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:28 PM 200/4700

---

---



## Do. 15. Feb. 2018 6:00 PM - 7:37 PM (97 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180220-w9  
Distanz: 4700 50m Bahn

---

1 x 300 Lagen ganze Lage GA1 @ 05:30 Rückwärts, 5bungen 25 ganze	6:00 PM 300
1 x 400 Kraul Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 07:00	6:07 PM 400/700
1 x 500 Kraul Beine Flossen GA1 @ 09:30 Arme an der Seite , mit Schnorchel. Wer keinen hat normal mit Brett	6:16 PM 500/1200
15 x 100 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:45 3x 1.Lage 85% 15" P 3x Rücken 20" P Ex 1.Lage 90% 20"P 3x Rücken 20"@0 3x 1.Lage 95% 25" P	6:28 PM 1500/2700
1 x 400 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 07:30 15m Delphinbeine tauchen nach jeder Wende	6:56 PM 400/3100
1 x 200 Lagen gemischt GA1 @ 03:30 Rückwärts 25 Übung 25 ganze Lage	7:05 PM 200/3300
9 x 100 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:45 3x Rücken p 20" 80% 3x Delphnbeine auf dem Rücken 90% 25"P 3x Kraul 80% 20" P	7:11 PM 900/4200
1 x 300 Beine Flossen GA1 @ 01:30 50 linke Seite, 50rechte Seite , 50auf dem Rücken	7:29 PM 300/4500
1 x 200 1. Lage Arme Pull Buoy GA1 @ 04:30	7:32 PM 200/4700

---

---

## Do. 15. Feb. 2018 7:15 PM - 8:45 PM (90 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180215-w10

Distanz: 4200 50m Bahn

---

1 x 300	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
1 x 300	1. Lage ganze Lage GA1 @ 06:00 50 Beine, 50 beliebig	7:21 PM 300/600
6 x	1 x 50 1. Lage Beine GA1-2 @ 01:00 1 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 25 voll, 25 locker 1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:00 Flüssig	7:27 PM 1200/1800
8 x 75	1. Lage Arme Pull Buoy GA1 @ 01:30 3er/5er/6er. 25m weise	7:51 PM 600/2400
5 x 100	1. Lage Beine GA2 @ 02:15 50m mit Brett quer schnell 50m normal schnell	8:03 PM 500/2900
1 x 100	gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	8:14 PM 100/3000
12 x 50	ganze Lage GA2 @ 01:00 Abwechselnd 50 ziemlich ch voll, 50 locker 6x1. Lage, 6x 2.Lage P 25"	8:17 PM 600/3600
6 x 50	1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 Alle ziemlich schnell	8:29 PM 300/3900
1 x 300	1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 06:00 Locker	8:38 PM 300/4200

---

---

## Fr. 16. Feb. 2018 6:00 PM - 7:47 PM (107 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180216-w10  
Distanz: 4600 50m Bahn

Zugseil

4x25

6x1:00 mittleres Seil, ziemlich flott, 1:00 Pause

6x15 Züge ganz langes Seil

---

3 x 300 1. Lage Übungen GA1 @ 05:00	6:00 PM
1. 25B/25 GL	900
2 50B/50 GL	
3. 75B/ 75 gL	
<hr/>	
5 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:30	6:17 PM
25m Kombi, zB Rü mit Best regards Beine + 25m selbe Lage mit richtiger Beinarbeit	250/1150
p 20"	
<hr/>	
5 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	6:26 PM
15m schnelle Delphinbeine unter Wasser, 35 locker,	250/1400
30" P	
<hr/>	
1 x 850 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 15:00	6:36 PM
250+150+50+150+250	850/2250
Der letzte 50 jeder Teilstrecke 1. Lage schnell, Rest Kraul flüssig,	
P 40"	
<hr/>	
1 x 150 ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:00	6:53 PM
Locker	150/2400
<hr/>	
1 x 850 1. Lage ganze Lage @ 15:00	6:59 PM
250+150+50+150+250	850/3250
Die ersten 50 jeder Teilstrecke 1. Lage schnell, der Rest Kraul flüssig	
P 40"	
<hr/>	
1 x 150 ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:30	7:16 PM
50B, 50A, 50B	150/3400
<hr/>	
6 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 04:00	7:22 PM
1-3 gesteigert	1200/4600
45" P	

---

---

# Mo. 19. Feb. 2018 6:00 PM - 7:32 PM (92 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180219-w9  
Distanz: 3600 50m Bahn

---

6 x 100 1. Lage gemischt GA1 @ 01:45 2x gl 2x Beine X Minilagen 20" P	6:00 PM 600
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:10 Betonung der Druckphase 20" P	6:12 PM 200/800
4 x 150 1. Lage gemischt GA1-2 @ 02:30 50Beine 25 schnell 25 locker 50 mit Faust 25 schnell, 25 locker 50 1. Lagw 25 schnell, 25 locker 30" P	6:19 PM 600/1400
1 x 100 @ 03:30 Locker	6:31 PM 100/1500
5 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 04:30 Estes Tempo P 2:00	6:36 PM 1000/2500
1 x 200 @ 05:00 Locker	7:01 PM 200/2700
6 x 50 1. Lage ganze Lage Paddles & PullBuoy GA1-2 @ 01:30 50Kraul mit Betonung der DruckphSe 50 Rücken locker P 45"	7:08 PM 300/3000
6 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 02:00 P 20"	7:19 PM 600/3600

---

---

## Do. 22. Feb. 2018 7:15 PM - 8:32 PM (77 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

2080222-w9

Distanz: 4000 25M Bahn

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
8 x 100 Lagen gemischt GA1 @ 02:00 Lagenreihenfolge Je einmal techn. Übungen, ganze Lage P 20"	7:21 PM 800/1100
20 x 50 1. Lage gemischt GA1-2 @ 01:00 4x (2x Abschlag 1x 4/5er Zug, 1x gesteigert, 1x 200m. Rennttempo) 20" Pause	7:37 PM 1000/2100
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:00 Locker	7:57 PM 200/2300
30 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 00:50 10x 1-3 gesteigert P 20"	8:02 PM 1500/3800
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	8:27 PM 200/4000

---

---

# Mo. 26. Feb. 2018 6:00 PM - 7:36 PM (96 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180226-w8  
Distanz: 3400 50m Bahn

Wer Zugseil machen will

5x20

8x25 mittleres Seil, volles Rohr 45" P

5x Liegestütz in der Drückstellung 20-30 " halten 30" P

---

12 x 50 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 01:00 Von jeder Lage je 50 Beine, Arme, ganze Lage P 20"	6:00 PM 600
--	----------------

---

4 x 50 GA1 @ 01:15 15m Badewanne, 35 Kraul 15"Pause	6:14 PM 200/800
---	--------------------

---

3 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:15 Von 80% auf 90% 30"@P	6:21 PM 300/1100
--	---------------------

---

1 x 200 Kraul ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:00 Locker	6:29 PM 200/1300
--	---------------------

---

2 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:00 Von 85% - 95% P 15"	6:35 PM 200/1500
--	---------------------

---

1 x 200 Kraul ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:00 Locker	6:41 PM 200/1700
--	---------------------

---

1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:30 Voll	6:47 PM 100/1800
---	---------------------

---

1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	6:51 PM 100/1900
---	---------------------

---

4 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30 Gesteigert von 70% auf 90% P 45"	6:56 PM 400/2300
---	---------------------

---

1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	7:08 PM 200/2500
---	---------------------

---

6 x 150 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 03:30 30" P	7:14 PM 900/3400
--	---------------------

---

---

## Di. 27. Feb. 2018 6:00 PM - 7:41 PM (101 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20170227-w8  
Distanz: 4200 50m Bahn

---

Zugseil

5x25

1x20, 1x30 bis 1x100 mittleres Seil, 30" P

---

6 x 100 Lagen Übungen GA1 @ 02:00

6:00 PM

2x Arme, 2x Beine, 2x gl

600

P 20"

---

6 x 200 1. Lage ganze Lage @ 03:30

6:14 PM

2x 150 locker + 50 schnell

1200/1800

2x 100 locker + 50 schnell + 50 locker

2x 100 locker + 50 gesteigert + 50 schnell

P 30"

---

1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:30

6:37 PM

Locker

100/1900

---

8 x 100 1. Lage Übungen GA1-2 @ 02:15

6:41 PM

50er Weise gesteigert

800/2700

1: 50 Beine, 50 GL

2: 50 gleiten, 50 GL

3: 100 GL

P 30"

---

1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00

7:01 PM

Rücken mit Achselberührung locker

100/2800

---

9 x 50 1. Lage ganze Lage @ 01:30

7:06 PM

1x 25 Brust getaucht, 25 Kraul Beine Sprint

450/3250

1x 25 Brust getaucht, 25 Rücken Beine schnell

1x 25 Brust getaucht, 25 Delphin Beine Sprint

P 30"

---

1 x 50 Warmup/Recovery @ 02:00

7:22 PM

Locker

50/3300

---

3 x 300 Kraul Übungen GA1 @ 05:00

7:26 PM

1: 3/5er

900/4200

2: GL mit apaddles

3 : Arme Paddles/Pullbuoys

P 30"

---

---

## Do. 1. März 2018 7:15 PM - 8:29 PM (74 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180301-w8

Distanz: 3200 50m Bahn

---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:30 Ein	7:15 PM 300
2 x 50 1. Lage gemischt @ 01:30 25m Wasserballkraul schnell Rest locker	7:21 PM 100/400
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:15 95% 40" P	7:24 PM 200/600
3 x 75 1. Lage ganze Lage @ 01:40 95% 50" P	7:29 PM 225/825
2 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30 95% 60" P	7:34 PM 200/1025
1 x 400 gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Locker	7:39 PM 400/1425
6 x 50 gemischt ganze Lage GA1 @ 01:15 Kombination P 30"	7:47 PM 300/1725
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 95% P 30"	7:55 PM 200/1925
3 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:45 95% P 50"	8:01 PM 225/2150
2 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 02:30 95% 60" P	8:06 PM 200/2350
1 x 200 gemischt Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	8:11 PM 200/2550
1 x 400 gemischt ganze Lage Flossen GA1 @ 07:30 50Kraul, 50Rücken abwechselnd	8:15 PM 400/2950
1 x 250 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:30 Aus	8:23 PM 250/3200

---

---



## Fr. 2. März 2018 6:00 PM - 7:22 PM (82 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180302-w8  
Distanz: 3600 50m Bahn

---

Wer Zugseil machen will

Zugseil

5x25

8x50 30" P, mittleres Seil

---

1 x 300 @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
1 x 500 1. Lage Beine Brett GA1-2 @ 08:00 Jeder 3. 50er schnell	6:08 PM 500/800
6 x 50 ganze Lage Sprint @ 01:15 15m Sprint 35m locker, P 25"	6:18 PM 300/1100
1 x 500 gemischt ganze Lage GA1 @ 08:00 50Rücken, 100 Kraul, 150 beliebig, 200 Kraul	6:27 PM 500/1600
1 x 800 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 11:30 2x400 P 45" Auf 100m an anderer Stelle 10-15 Sprint Rest flüssig	6:37 PM 800/2400
1 x 100 @ 03:30 Locker	6:51 PM 100/2500
10 x 50 gemischt gemischt GA1 @ 01:10 2x beliebig Beine 2x Mini Lagen 2x bel Arme mit Pullbuoy 2x Kraul 2x Rücken P 20"	6:56 PM 500/3000
1 x 600 1. Lage ganze Lage GA1 @ 11:30 100 Kraul 5er, 50Rücken	7:10 PM 600/3600

---

---

## Mo. 5. März 2018 6:00 PM - 7:25 PM (85 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180305-w7

Distanz: 3600 50m Bahn

---

Zugseil

5x20

6x50 mittleres Seil, 30" P

8x8 Liegestütz,

---

1 x 300 1. Lage ganze Lage @ 06:00

6:00 PM

50 beliebig

300

50 einarmig

50 Rü

150m Kraul auf jeder Bahn 10m schnell

---

4 x 50 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1-2 @ 01:10

6:06 PM

Jeden 50er gesteigert

200/500

30" P

---

4 x 5 x 100 Kraul ganze Lage GA2 @ 02:15

6:10 PM

1+3 Flüssig

2000/2500

2+4 GA2 90%

P 40"

100 locker

---

4 x 50 gemischt gemischt GA1 @ 01:10

6:55 PM

Kombination

200/2700

20" P

---

6 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:45

7:00 PM

90%

300/3000

60" P

---

8 x 50 Beine Brett GA1 @ 01:10

7:10 PM

Beliebig 15" P

400/3400

---

1 x 200 @ 04:30

7:20 PM

Aus

200/3600

## Do. 8. März 2018 6:00 PM - 7:38 PM (98 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180306-w7  
Distanz: 4300 50m Bahn

Zugseil

5x25

6x 30" voll, 1 min Pause

8 x 15 Züge ganz langes Seil, 20" Pause

1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:30 6:00 PM  
400

Abstoss so lange gleiten wie möglich locker weiter

Startsprung gleiten so lange wie möglich, Rest locker

10 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 00:50 6:09 PM  
500/900

Bei jedem 1 Sekunde weniger Pause

8 x 50 Rücken ganze Lage GA1-2 @ 01:10 6:19 PM  
400/1300

15m Delphinbeine UW, Rest flüssig

1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 03:30 6:31 PM  
200/1500

50 Delphin, 50 Brust

6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00 6:36 PM  
300/1800

15m gesteigert, 5 Züge so schnell wie geht, Rest locker

1 x 2 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40 6:44 PM  
1000/2800

1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00

1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40

1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00

1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30

3 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 01:45

1 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen Lactate Peak @ 01:30

1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30 7:04 PM  
100/2900

Locker

1 x 4 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:50 7:09 PM  
1200/4100

1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:40

3 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:50

1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:50

2 x 100 1. Lage Beine Flossen @ 01:50

1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:30

1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:00 7:32 PM  
200/4300

Aus

## Do. 8. März 2018 7:15 PM - 8:41 PM (86 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180308-w7  
Distanz: 4000 25M Bahn

---

1 x 400 gemischt ganze Lage @ 07:00 Einschwimmen	7:15 PM 400
1 x 400 Delphin Beine Flossen GA1 @ 09:00 25 linke Seite, 25 rechte Seite , 50 auf dem Rücken	7:22 PM 400/800
1 x 600 Lagen ganze Lage @ 11:00 25 S 50 -25S/25R 75 je 25 S/R/B 100 L 200L ziemlich voll 100 L 75 je 25 S/R/B 50 25 S/R 25 S	7:31 PM 600/1400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:42 PM 100/1500
1 x 800 gemischt Beine Flossen GA1 @ 14:00 Beliebig S, R,K 25lo/25 schnell 50 lo/ 50 Schnell 75 .... 100.... 75.... 50.... 25....	7:45 PM 800/2300
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	7:59 PM 100/2400
20 x 50 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 01:20 5+1, 4+1, 3+1, 2+1, 1+1, Pause 20sec Die +1 jeweils Delphin schnell 5: Brust lange gleiten 4: Rücken 3: Brust 3ü/3u 2: Kraul 1: Delphin	8:02 PM 1000/3400
1 x 600 1. Lage Übungen Flossen GA1 @ 12:00 200m 25 B, 25 ganze 200m 25 B getaucht, 25 locker 200 beliebig	8:28 PM 600/4000

---

---

## Fr. 9. März 2018 6:00 PM - 7:35 PM (95 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180309-w7

Distanz: 3200 50m Bahn

Zugseil

5x25

1x20, 1x30 bis 1x100 mittleres Seil, 30" P

---

1 x 300 gemischt gemischt @ 06:30 Ein	6:00 PM 300
4 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:15 Stoning der Druckphase	6:08 PM 200/500
4 x 150 1. Lage ganze Lage @ 03:00 50Beine, 50 einarmig, 15m Sprint, 35 locker P 30"	6:15 PM 600/1100
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:29 PM 100/1200
3 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:45 Pause 1 min	6:35 PM 600/1800
3:00 Pause	6:46 PM
2 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 03:45 Pause 1 min	6:49 PM 400/2200
5:00 Pause	6:56 PM
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30	7:01 PM 200/2400
5:00 Pause	7:04 PM
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:30	7:09 PM 200/2600
8:00 Pause	7:12 PM
1 x 200 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 03:30 Voll	7:20 PM 200/2800
1 x 400 Warmup/Recovery @ 08:00 Aus	7:26 PM 400/3200

---

---

## Mo. 12. März 2018 6:00 PM - 7:29 PM (89 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180312-w6  
Distanz: 3200 50m Bahn

1 x 300 gemischt gemischt GA1 @ 07:30 Locker	6:00 PM 300
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:15 80% 30" P	6:09 PM 400/700
8 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 4x die ersten 20voll 4x die letzten 20 voll	6:21 PM 400/1100
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1 @ 07:30 Gemischt erste Lage und Kombination	6:35 PM 400/1500
2 x 100 1. Lage ganze Lage SA @ 02:30 Voll @ 2:30 Brust @3:00	6:45 PM 200/1700
5:00 Pause	6:50 PM
1 x 500 gemischt ganze Lage GA1 @ 09:00 Erste Lage und Kombination gemischt	6:55 PM 500/2200
1 x 200 1. Lage ganze Lage SA @ 02:45 Voll	7:06 PM 200/2400
4 x 200 1. Lage gemischt GA1 @ 04:30 100 Arme 100 Beine locker 30" P	7:10 PM 800/3200

## Di. 13. März 2018 6:00 PM - 7:50 PM (110 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180313-w6

Distanz: 4700 50m Bahn

---

1 x 400 1. Lage ganze Lage GA1 @ 07:30	6:00 PM
Anstoß so lange gleiten wie möglich locker Core weiter	400
Startsprung gleiten so lange wie möglich, Rest locker	
<hr/>	
10 x 50 Kraul ganze Lage GA1 @ 00:50	6:09 PM
Bei jedem 1 Sekunde weniger Pause	500/900
<hr/>	
1 x 200 Rücken gemischt GA1 @ 04:00	6:19 PM
50 ganze, 50 Beine	200/1100
<hr/>	
8 x 50 Rücken ganze Lage GA1-2 @ 01:10	6:25 PM
15m Delphinbeine UW, Rest flüssig	400/1500
<hr/>	
1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 03:30	6:37 PM
50 Delphin, 50 Brust	200/1700
<hr/>	
6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:00	6:42 PM
15m gesteigert, 5 Züge so schnell wie geht, Rest locker	300/2000
<hr/>	
1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:30	6:50 PM
Minilagen	200/2200
<hr/>	
1 x	6:56 PM
2 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	1000/3200
1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00	
1 x 100 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:40	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30	
3 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen GA1 @ 01:45	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen Lactate Peak @ 01:30	
<hr/>	
1 x 100 1. Lage ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30	7:16 PM
Locker	100/3300
<hr/>	
1 x	7:20 PM
4 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:50	1200/4500
1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:40	
3 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:50	
1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:50	
2 x 100 1. Lage Beine Flossen @ 01:50	
1 x 100 1. Lage Beine Flossen Lactate Peak @ 01:30	
<hr/>	
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 05:00	7:44 PM
Aus	200/4700

---

---

## Do. 15. März 2018 7:15 PM - 8:44 PM (89 Min.)



Gruppe: Keine auswahl  
20180315-w6  
Distanz: 3700 25M Bahn

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
1 x 300 1. Lage gemischt GA1 @ 06:30 50 ganze 50Beine	7:21 PM 300/600
4 x 75 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:30 Gesteigert bis voll 15" P	7:27 PM 300/900
12 x 50 1. Lage Beine Brett GA1 @ 01:30 20" P	7:33 PM 600/1500
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1 locker 1 schnell @ 1:00	7:51 PM 300/1800
1 x 50 Warmup/Recovery @ 02:00 Locker	7:57 PM 50/1850
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1 locker, 2 schnell @1:00	7:59 PM 300/2150
1 x 50 ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:00 Locker	8:05 PM 50/2200
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1 locker 3 schnell @ 1:00	8:07 PM 400/2600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	8:15 PM 100/2700
10 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 1 locker 4 schnell @ 1:00	8:18 PM 500/3200
1 x 100 @ 03:35 Locker	8:28 PM 100/3300
4 x 25 1. Lage ganze Lage SA @ 01:15 Voll @ 1:15	8:32 PM 100/3400
1 x 300 gemischt gemischt @ 06:00 Aus	8:37 PM 300/3700



## Fr. 16. März 2018 6:00 PM - 7:36 PM (96 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180316-w6  
Distanz: 3700 50m Bahn

### S GA2

Zugseil

5x20

5x15 langes Seil schnell

1x5; 1x6 bis 1x 10 Liegestütz

1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 03:30 50 Kraul, 50 Rücken	6:00 PM 200
1 x 200 gemischt Beine GA1 @ 01:30 50 auf der Seite, 50 Rücken	6:05 PM 200/400
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:10 50-35-25-15 voll Rest locker P 30"	6:09 PM 200/600
2 x 150 gemischt ganze Lage GA1 @ 03:00 50 Beine, 50 Kraul Faust 50 Kraulabschlag 30" P	6:15 PM 300/900
2 x 150 1. Lage gemischt GA1 @ 03:00 50 Beine Stück locker Stück schnell, 50 Mini Lagen, 50 Kraul P 30"	6:23 PM 300/1200
2 x 300 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 05:00 Schnellstmöglicher Schnitt P 60"	6:31 PM 600/1800
1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	6:43 PM 100/1900
3 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:30 Schnellstmöglicher Schnitt P 60"	6:48 PM 600/2500
1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	7:00 PM 100/2600
4 x 150 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:30 Schnellstmöglicher Schnitt 60" P	7:05 PM 600/3200
1 x 100 @ 02:30 Locker	7:21 PM 100/3300
1 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:30 Voll	7:25 PM 100/3400
1 x 300 1. Lage ganze Lage Flossen Warmup/Recovery @ 06:30	7:29 PM 300/3700

## Mo. 19. März 2018 6:00 PM - 7:38 PM (98 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe  
20180319-w5  
Distanz: 3400 50m Bahn

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
2 x 150 gemischt ganze Lage GA1 @ 02:30 50 beliebig, 50Minilagen, 50Kombination P 20"	6:08 PM 300/600
4 x 100 1. Lage Beine Brett GA1-2 @ 02:15 Zügig, 30" P	6:15 PM 400/1000
4 x 100 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1-2 @ 02:15 Zügig P 20"	6:26 PM 400/1400
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	6:37 PM 100/1500
2 x 200 1. Lage ganze Lage GA2 @ 04:00 Schnell p 80"	6:42 PM 400/1900
1 x 200 1. Lage ganze Lage @ 04:30 Locker	6:52 PM 200/2100
4 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30 Schnell P 60"	6:59 PM 400/2500
1 x 200 ganze Lage Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	7:11 PM 200/2700
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 Schnell P 45"	7:17 PM 400/3100
1 x 300 Flossen Warmup/Recovery @ 06:00 Aus	7:31 PM 300/3400

## Di. 20. März 2018 6:00 PM - 7:39 PM (99 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180320-w5

Distanz: 4000 50m Bahn

---

### TÜ GA1-2

---

1 x 300 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
12 x 50 Lagen gemischt GA1 @ 01:15 Von. Jeder. Lage 50 Beine ohne Brett, 50 Faust, 50 ganze 20" Pp	6:08 PM 600/900
6 x 200 Kraul ganze Lage GA1-2 @ 05:00 150 GA1 , 50 GA2 Pause 2 min	6:25 PM 1200/2100
1 x 200 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 04:30 Lockerr	6:57 PM 200/2300
8 x 150 gemischt ganze Lage GA1-2 @ 03:00 Ungeraden 25/50/75 Lagen Geraden Kraul gesteigert P: 30" #1: 25S/50R/75Br #2: Kraul locker #3: 25R/50Br/75K #4: Kr 85% #5: 25 Br/ 50 Kr / 75 Del #6: kr 90% #7: 25Kr/ 50 Del/,75 Rü #8: Kr voll	7:03 PM 1200/3500
1 x 500 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 09:00	7:29 PM 500/4000

---

---

## Do. 22. März 2018 7:15 PM - 8:33 PM (78 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180323-w5

Distanz: 3400 25M Bahn

---

12 x 50 Lagen gemischt GA1 @ 01:15	7:15 PM
3x 1. Lage	600
3x Beine	
3x Delphn einarmig	
3x Minilagn	
P 15"	
<hr/>	
6 x 50 1. Lage ganze Lage SA @ 01:00	7:32 PM
Maximales Tempo, 10 Sekunden Pause	300/900
<hr/>	
8 x 200 Kraul ganze Lage GA1 @ 03:30	7:40 PM
2x200 - 7 er - 30s	1600/2500
2x 5er - 25s	
2x 3er - 20s	
2x 2er - 15 s	
<hr/>	
5:00 Pause	8:08 PM
<hr/>	
1 x 500 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 10:00	8:13 PM
25 max@ 0:40	500/3000
25 15 max - 10 locker @0:40	
50 max @1:15	
50 15m max - 35m locker @ 1:15	
75m max @ 1:45	
75m 15m max - 60m locker @ 1:45	
100m max @ 2:00	
100m 15m max - 85m locker	
<hr/>	
1 x 400 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 08:00	8:25 PM
	400/3400

---

---

## Fr. 23. März 2018 6:00 PM - 7:40 PM (100 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180323

Distanz: 3600 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt gemischt Warmup/Recovery @ 08:00 Ein	6:00 PM 400
1 x 400 1. Lage Übungen Brett GA1 @ 08:00 Abwechseln Beine und Arme , 50er Wechsel	6:10 PM 400/800
2 x   1 x 200 1. Lage ganze Lage @ 08:00 100, P 20 50, P 20 50 SP 300 Rekom	6:20 PM 400/1200
8 x 100 Kraul Beine Flossen GA1 @ 02:15 20 Pause	6:38 PM 800/2000
8 x 50 1. Lage ganze Lage WA @ 02:30	6:58 PM 400/2400
12 x 100 Kraul ganze Lage GA1 @ 01:40 Pause 10s	7:20 PM 1200/3600

---

---

## Mo. 26. März 2018 6:00 PM - 7:30 PM (90 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180326-w4

Distanz: 3900 50m Bahn

---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
8 x 25 gemischt ganze Lage Sprint @ 01:00 15m Sprint, 10m locker Lagen wechseln Start @1:00	6:08 PM 200/500
8 x 100 1. Lage gemischt GA1 @ 02:15 25 Faust, 25 einarmig, 25 Abschlag, 25 ganze P 30"	6:18 PM 800/1300
1 x 1500 Kraul ganze Lage GA1 @ 22:30 400 Kraul + 50 erste Lage schnell + 50 mit die letzten 19:m voll Das dreimal ohne Pause	6:38 PM 1500/2800
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:02 PM 100/2900
4 x 200 Kraul ganze Lage GA1 @ 03:30 3er Zug GA1 mit 1x 10-15m voll pro 200m P 40"	7:08 PM 800/3700
1 x 200 Beine Warmup/Recovery @ 05:30 Aus	7:24 PM 200/3900

---

---

## Di. 27. März 2018 6:00 PM - 7:44 PM (104 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180327-w4

Distanz: 3400 50m Bahn

---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
6 x 50 1. Lage Übungen GA1 @ 01:15 2x einarmig, 2x Faust, 2x Badewanne P,20"	6:08 PM 300/600
6 x 150 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:30 100m Kraul + 50m 1. Lage maximal P 160"	6:17 PM 900/1500
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	6:40 PM 200/1700
1 x 300 ganze Lage GA1 @ 06:00 Kraul oder Rücken	6:47 PM 300/2000
4 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 03:30 75 Kraul, 25 1.Lage maximal P 120"	6:55 PM 400/2400
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:30 Lage cker	7:11 PM 200/2600
4 x 75 1. Lage ganze Lage GA2 @ 02:30 50 Kraul +25 erste Lage maximal P 90"	7:17 PM 300/2900
1 x 200 Warmup/Recovery @ 01:30 Locker	7:29 PM 200/3100
4 x 50 gemischt ganze Lage GA2 @ 01:30 Kombination, 25 locker, 25 voll P 1:00	7:33 PM 200/3300
1 x 100 Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	7:41 PM 100/3400

---

---

## Do. 29. März 2018 7:15 PM - 8:36 PM (81 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180329-w4

Distanz: 3300 25M Bahn

---

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
4 x 100 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:30 20" P	7:21 PM 400/700
8 x 50 1. Lage ganze Lage Flossen GA1-2 @ 01:15 Ungeraden 25 schnell, 25 locker Geraden ungeraden flüssig mit Paddles	7:27 PM 400/1100
4 x 16 x 25 1. Lage ganze Lage GA2 @ 00:45 #1: Start von oben Tempo so wie die ersten 25m im Rennen also schnell aber nicht voll  #2 Alle @ 40 4x Renntempo (RT) + 2", 4x RT + 1": 4x RT, 4x voll  #3 Alle RT 4x @30 , 4x @35: 4x @ 40: 4x @ 45  #4 Alle @ 35 nach 4x jeweils 30" Extrapause 4x RT, 4x RT mit Flossen , 4x RT Flossen und Paddles, 4x Beine voll ohne Flossem  Dazwischen jeweils 100 locker	7:37 PM 1600/2700
4 x 150 Kraul gemischt Flossen GA1 @ 02:45 50Beine, 100 gL lange Züge p 30"	8:25 PM 600/3300

---

---



## Fr. 30. März 2018 6:00 PM - 7:20 PM (80 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180330-w4

Distanz: 3800 50m Bahn

---

4 x 200 Kraul ganze Lage GA1 @ 03:15 Ungeraden 50 links, 50 ganze, 50 rechts , 50 ganze Geraden jed n 50er 1-2 Züge weniger	6:00 PM 800
1 x 200 Lagen ganze Lage GA1 @ 03:30 2x100 Minilagen	6:15 PM 200/1000
1 x 200 Kraul ganze Lage GA1 @ 03:00 3-5-3-7er	6:20 PM 200/1200
1 x 600 Kraul Arme Paddles & PullBuoy @ 12:00 200 locker, 200 gesteigert,, 200 schnell	6:25 PM 600/1800
2 x 400 gemischt ganze Lage GA1 @ 07:30 100 1. Lage, 100 Lagen 30" P	6:39 PM 800/2600
8 x 50 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:00 15"P	6:56 PM 400/3000
8 x 100 1. Lage ganze Lage @ 01:40 1-4 gesteigert 15" P 5-8 zweite Hälfte schneller als die erste	7:06 PM 800/3800

---

---

## Mo. 2. Apr. 2018 6:00 PM - 7:48 PM (108 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180402-w3

Distanz: 3600 50m Bahn

---

2 x 400 gemischt gemischt Flossen GA1 @ 07:00	6:00 PM
100 Kraul	800
100 Rücken	
50 Kraul Beine	
50 Brust mit Delphinbeine	
100 Kraul Stück locker, Stück schnell	
<hr/>	
4 x 25 1. Lage Beine Brett Sprint @ 01:10	6:16 PM
Voll, Rest locker	100/900
<hr/>	
4 x 25 1. Lage Arme Pull Buoy Sprint @ 01:30	6:22 PM
Voll Rest locker	100/1000
<hr/>	
4 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30	6:30 PM
Voll, Rest locker	100/1100
<hr/>	
1 x 100 gemischt Warmup/Recovery @ 03:00	6:38 PM
Locker	100/1200
<hr/>	
12 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 02:00	6:43 PM
Alle ziemlich voll	600/1800
Brustschwimmer 8 Stück mit extra hoher Frequenz, 4 normal	
<hr/>	
4 x 150 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:00	7:09 PM
	600/2400
<hr/>	
5 x 200 1. Lage Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 03:30	7:23 PM
20" P	1000/3400
<hr/>	
1 x 200 1. Lage gemischt Warmup/Recovery @ 04:30	7:43 PM
Locker	200/3600

---

---

## Di. 3. Apr. 2018 6:00 PM - 7:40 PM (100 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180403-w3

Distanz: 4400 50m Bahn

---

1 x 400 gemischt GA1 @ 07:30 Einschwimmen	6:00 PM 400
8 x 50 Beine Brett Sprint @ 01:30 4x 1. Lage, 4x 2.Lage Stück locker, Stück schnell P 20"	6:09 PM 400/800
8 x 50 Kraul Arme Paddles GA1 @ 01:30 3/5/3/7 er Zug auf der Bahn P 15"	6:23 PM 400/1200
10 x 100 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:45 10/20/30/40/50/60/70/80/90/100m voll, Rest flüssig P 30"	6:37 PM 1000/2200
1 x 200 Warmup/Recovery @ 04:00 Locker	6:57 PM 200/2400
10 x 100 Kraul Arme Paddles & PullBuoy GA2 @ 01:45 Wie oben	7:03 PM 1000/3400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 01:30 Locker	7:22 PM 100/3500
1 x 900 GA1 @ 14:00 300 B, 300A, 300 gL	7:26 PM 900/4400

---

---

## Do. 5. Apr. 2018 7:15 PM - 8:46 PM (91 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180405-w3

Distanz: 2600 25M Bahn

---

1 x 300 gemischt Übungen GA1 @ 06:00 Ein	7:15 PM 300
1 x 200 gemischt ganze Lage GA1 @ 04:00 50 Brust, 50 Rücken im Wechsel	7:23 PM 200/500
4 x 50 1. Lage ganze Lage Flossen Sprint @ 01:30 25 gesteigert ohne zu atmen, 25 locker, P 20"	7:29 PM 200/700
6 x 100 1. Lage ganze Lage @ 02:30 15m voll, 85 locker P 45"	7:37 PM 600/1300
1 x 100 ganze Lage Warmup/Recovery @ 02:30 Locker	7:54 PM 100/1400
4 x 50 1. Lage Beine Brett Sprint @ 01:30 25 voll, 25 locker P 60"	7:58 PM 200/1600
1 x 100 Warmup/Recovery @ 01:30 Locker	8:06 PM 100/1700
4 x 50 1. Lage Arme Pull Buoy Sprint @ 01:30 25 voll, 25 locker P 60"	8:10 PM 200/1900
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:30 Von oben 25 GL voll, 25 locker P 2:00	8:18 PM 200/2100
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 02:00 15" abtauchen, dann Abstoß und 15m Sprint, Rest locker P 60"	8:30 PM 200/2300
1 x 300 Übungen Warmup/Recovery @ 05:30 Ausschwimmen	8:40 PM 300/2600

---

---

## Fr. 6. Apr. 2018 6:00 PM - 7:35 PM (95 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180406-w3

Distanz: 4800 50m Bahn

---

1 x 400 Lagen Übungen GA1 @ 07:00	6:00 PM
400 lagen rückwärts	400
25 gl, 50 Beine mit Armen an der Seite, 25 Gl	
<hr/>	
1 x 400 Lagen Übungen GA1 @ 07:00	6:09 PM
400 Lagen rückwärts	400/800
75 Beine, die letzten 25m schnell, 25 gl	
<hr/>	
4 x 100 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:45	6:18 PM
Lagen Rückwärts, Del und Brust schnell	400/1200
<hr/>	
2 x	6:27 PM
4 x 150 1. Lage ganze Lage @ 03:00	2400/3600
50 Del oder Br (25 flüssig, 25 gesteigert) 50 Kr flüssig, 50 Del oder Br (25 einarmig, 25 gesteigert)	
Runde 1 normal, Runde 2 Flossen (Paddles optional), -20sec Pause	
6 x 100 gemischt Beine GA1 @ 02:00	
Beliebig 1-3 gesteigert 20sec Pause	
R1 nur Brett, R2 mit Flossen	
<hr/>	
1 x 100 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery	7:17 PM
Locker	100/3700
<hr/>	
6 x 50 1. Lage ganze Lage SA	7:19 PM
Maximales Tempo, 10 Sekunden Pause	300/4000
<hr/>	
8 x 100 Kraul Arme Paddles & PullBuoy GA1 @ 01:40	7:21 PM
20sec Pause	800/4800

---

---

## Mo. 9. Apr. 2018 6:00 PM - 7:38 PM (98 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180409-w2

Distanz: 3800 50m Bahn

---

1 x 400 ganze Lage Warmup/Recovery @ 08:30 Lagen ohne Delphin, 50er Wechsel	6:00 PM 400
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:00 Aus der. Mitte , Fokus auf Wende, Abstoss, Übergang	6:10 PM 400/800
8 x 50 1. Lage Beine Flossen GA1 @ 01:00	6:20 PM 400/1200
8 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:40	6:30 PM 200/1400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:00 Locker	6:37 PM 100/1500
8 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:00 Angangstempo 200 m 20" P	6:42 PM 400/1900
4 x   1 x 200 Kraul Arme Pull Buoy GA1 @ 03:15 4 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 200m Angangstempo, nicht schlechter als 2 Sekunden verglichen zum Rennen	6:52 PM 1600/3500
1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Aus	7:31 PM 300/3800

---

---

## Di. 10. Apr. 2018 6:00 PM - 7:24 PM (84 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180410-w2

Distanz: 3200 50m Bahn

---

1 x 300 gemischt Warmup/Recovery @ 05:30 Ein	6:00 PM 300
3 x 100 Lagen ganze Lage GA1 @ 01:50 P 20"	6:07 PM 300/600
8 x 50 Delphin Beine Flossen GA1-2 @ 01:10 Delphin Beine auf dem Rücken, 1-4 gesteigert	6:15 PM 400/1000
6 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:30 Ersten und letzten 15 Sprint	6:26 PM 300/1300
1 x 150 Warmup/Recovery @ 04:30 Locker	6:37 PM 150/1450
2 x 50 1. Lage ganze Lage Tests @ 00:45 10" P	6:43 PM 100/1550
1 x 400 gemischt ganze Lage GA1 @ 08:00 Kr und Rü in beliebigem Wechsel	6:47 PM 400/1950
1 x 50 1. Lage ganze Lage Tests @ 00:30	6:57 PM 50/2000
12 x 100 1. Lage GA1 @ 02:00 4x Arme, 4x Beine, 4x gl 20"P	6:59 PM 1200/3200

---

---

## Do. 12. Apr. 2018 7:15 PM - 8:33 PM (78 Min.)



Gruppe: Keine auswahl

20180412-w2

Distanz: 3250 25M Bahn

---

1 x 300 Warmup/Recovery @ 06:00 Beliebig	7:15 PM 300
8 x 75 1. Lage ganze Lage GA1 @ 01:30 UW =Delphinbeine unter Wasser #1 1UW bei Abstoss, 2 UW an der 2. und 3. Wand #2 2UW bei Abstoss, 3UW an 2, und 3, Wand #3 3UW bei Abstoss, 4 UW bei 2. und 3. Wand #4 4UW bei Abstoss, 5 UW bei 2. und dritter Wand  Dann rückwärts P 20"	7:21 PM 600/900
8 x 25 1. Lage ganze Lage Sprint @ 00:50 Voll	7:33 PM 200/1100
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:39 PM 100/1200
2 x   4 x 25 Lagen ganze Lage Sprint @ 01:00 Lagen Reihenfolge voll	7:43 PM 200/1400
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Locker	7:51 PM 100/1500
3 x 200 1. Lage ganze Lage @ 04:30 4x50 10" P 1-4 gesteigert 1 min Pause	7:54 PM 600/2100
1 x 100 Warmup/Recovery @ 03:30 Lage cker	8:08 PM 100/2200
6 x 75 gemischt gemischt GA1-2 @ 01:30 25. eine, 50 ganze Lage gesteigert bis voll p 30"	8:11 PM 450/2650
1 x 300 gemischt Beine Warmup/Recovery @ 06:00	8:20 PM 300/2950
1 x 300 gemischt ganze Lage Warmup/Recovery @ 06:00	8:26 PM 300/3250

---

---



## Fr. 13. Apr. 2018 6:00 PM - 7:11 PM (71 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180313-w2

Distanz: 3100 50m Bahn

---

1 x 1000 gemischt gemischt GA1 @ 17:30 25 Hundepaddeln, 50 einarmig mit viel Beine, 25 Hundepaddeln, 50 ganze, 25 Hundepaddeln, 75 Beine	6:00 PM 1000
3 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Jeden 50er g steigert	6:19 PM 150/1150
3 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:00 Ziemlich voll	6:24 PM 150/1300
2 x 50 ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 01:00	6:29 PM 100/1400
2 x 100 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 01:40	6:33 PM 200/1600
2 x 150 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles GA1 @ 02:30	6:38 PM 300/1900
Jeder Satz 1x ganze Lage, 1x Beine mit Flossen, Pause zwischen den Wiederholungen 10", zwischen den Serien 0 20"	
2 x 200 1. Lage ganze Lage Flossen und Paddles GA2 @ 01:30	6:45 PM 400/2300
2 x 150 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 02:30	6:50 PM 300/2600
2 x 100 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:50	6:57 PM 200/2800
2 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00	7:03 PM 100/2900
1x Beine, 1x Arme mit PB 10" zwischen Serien, 20 „ zwischen den Serien	
4 x 50 Kraul ganze Lage Warmup/Recovery @ 00:50 Scheibenwischer P 10"	7:07 PM 200/3100

---

---

## Mo. 16. Apr. 2018 6:00 PM - 7:25 PM (85 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180416-w1

Distanz: 3100 50m Bahn

---

1 x 800 @ 15:00 Beliebig	6:00 PM 800
6 x 50 Beine GA1 @ 01:15 30" P	6:17 PM 300/1100
1 x 600 Kraul ganze Lage Flossen GA1 @ 12:00 15m Kräftige Delphinbeine unter Wasser nach jeder Wend	6:26 PM 600/1700
1 x 400 1. Lage Arme Pull Buoy GA1 @ 08:00	6:40 PM 400/2100
12 x 50 1. Lage ganze Lage GA2 @ 01:30 20Züge im 200m Tempo Best regards und Del 8 Züge, Rest locker	6:50 PM 600/2700
4 x 50 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 01:45 8 bzw 4 Züge voll nach kräftigem Abstoss und vernünftigen Übergang	7:10 PM 200/2900
1 x 200 Warmup/Recovery @ 05:00 Aus	7:19 PM 200/3100

---

---

## Di. 17. Apr. 2018 6:00 PM - 7:19 PM (79 Min.)



Gruppe: Leistungsgruppe

20180417-w1

Distanz: 2700 50m Bahn

---

1 x 300 ganze Lage Warmup/Recovery @ 06:00 Ein	6:00 PM 300
1 x 200 1. Lage ganze Lage @ 03:30 50 beliebig, 50 Kraul abwechselnd 3er/5er	6:08 PM 200/500
1 x 300 1. Lage ganze Lage @ 05:30 150 beliebig, 150 Mini Lagen	6:13 PM 300/800
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1 @ 03:20 50 beliebig, 50 abw 5/7er	6:21 PM 200/1000
2 x 150 1. Lage Beine Brett GA1-2 @ 03:00 Jeden 150er gesteigert	6:26 PM 300/1300
1 x 200 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 03:15 50 beliebig, 50 abw 7/9er	6:34 PM 200/1500
6 x 50 1. Lage ganze Lage GA1-2 @ 01:00 Lange, kräftige Züge Ungeraden locker, geraden schnell P 20"	6:39 PM 300/1800
4 x 50 1. Lage ganze Lage Sprint @ 01:15 10-15m Sprint an beliebiger Stelle	6:47 PM 200/2000
1 x 200 1. Lage ganze Lage @ 03:30 50 einarmig, 50 ganze	6:54 PM 200/2200
3 x 100 1. Lage ganze Lage Lactate Peak @ 04:00 50 von oben gesteigert 1-3 , als Pause 50 locker P 2:30	7:00 PM 300/2500
1 x 200 Beine Brett @ 04:30 Aus	7:14 PM 200/2700

---

---