

Donnerstag, 03.08.2017

200m	Einschwimmen		200	5
3 x 200m	50m Beine / 50m Vriggen / 50m Stilübung / 50m voll	30" Pause	600	15
4 x 100m	Arme mit Pullbouy	2' / 2:15	400	10
4 x 100m	Beine Flossen?	30" Pause	400	13
3 x 100m	1 x aK 1 x Lagen 1 x Kraul	20" Pause	300	8
200m	Ausschwimmen		200	6
Gesamt			2100	57

Montag, 07.08.2017

600m	Einschwimme (auf Technik achten) davon: 200m Tempo 2 x 50m Beine / 50m Arme rudern / 50m Technik / 50m Tempo		600	15	
20 x 25m	Vriggen	1'	300	20	
8 x 50m	Beine	4 x (1 K / 1 aK)	01:20	400	12
2 x 300m	2 x (je 25m 3 / 5 / 3 / 7 - Zug und 50m aK)	30" Pause	600	12	
200m	Ausschwimmen		200	6	
Gesamt			2100	65	

Mittwoch, 09.08.2017

3 x 200m	Einschwimmen (100m K / 50m R / 50m B)	30" Pause	600	15	
200m	Lagen - Stilübung		200	4	
8 x 100m	Lagen	2'	800	16	
4 x 50m	beliebig	jeden 50. schneller als den davor schwimmen	01:15	200	6
4 x 50m	Kraul	(schnell / mittel / locker / sehr locker)	1'	200	4
Gesamt			2000	45	

Montag, 14.08.2017

600m	Einschwimmen	3 x (150m K / 50m aK)		600	15
200m	Kraul-Beine			200	5
300m	Kraul	Pullbouy & Paddles		300	5
100m	locker	beliebig		100	5
4 x 100m	Kraul	Paddles & Flossen	2'	400	8
10 x 50m	Lagen	3 x (D/R - R/B - B/K) der letzte ist freie Wahl	01:20	500	14
200m	Ausschwimmen			200	6
Gesamt				2300	58

Donnerstag, 17.08.2017

600m	Einschwimmen				600	15
8 x 25m	Wriggen	Vorne, Mitte, Hinten, Rücken		1'	200	8
4 x 50m	Kraul	(25m Fausts / 25m K)		01:15	200	5
3 x 4 x 75m	beliebig			10-15" SP 1:30	900	21
8 x 50m	Beine	Flossen	25m Sprint / 25m locker	01:15	400	10
200m	Ausschwimmen				200	6
Gesamt					2500	65

Montag, 21.08.2017

600m	Einschwimmen (200m K, 100m Beine, 200m Lagen Übung, 100m gL)		600	15
8 x 50m	Lagen - Beine	01:20	400	11
3 x 200m	Lagen (25m Übung / 25m g.L)	4'	600	12
100m	locker		100	5
8 x 100m	4 x (1 x Lagen / 1 x Kraul)	2'	800	16
200m	Ausschwimmen		200	6
Gesamt			2700	65

Mittwoch, 23.08.2017

500m	Einschwimmen	2 x (200m gL / 50m Beine)	500	10
3 x 400m	150m Arme 3 x 50m (schneller per 50) 2 x 50m Beine	03:00 01:00 01:30	1200	27
6 x 50m	25m aK / 25m Kraul	01:10	300	7
200m	Ausschwimmen		200	6
Gesamt			2200	50

Donnerstag, 24.08.2017

600m	Einschwimmen (300m gL / 200m Pullbouy / 100m Beine)		600	15
4 x 25m	Wriggen Paddles	1'	100	4
6 x 50m	beliebig (25 schnell / 25 locker)	1'	300	6
6 x 75m	Lagen (Beine / Übung / gL)	01:45	450	11
100m	locker		100	4
300m	beliebig Arme - 2 x (100 locker / 50 schnell)		300	6
4 x 25m	Kraul - 1 bis 4 weniger Armschläge pro 25	40"	100	3
6 x 50m	beliebig (25 schnell / 25 locker)	1'	300	6
6 x 75m	beliebig (steigern 1-3 / 4-6)	01:30	450	9
300m	Ausschwimmen		300	6
Gesamt			3000	70

Montag, 28.08.2017

400m	Einschwimmen		400	10
12 x 25m	Beine	45"	300	9
3 x	6 x 50m - je 50m steigern 1 - 3 / 4 - 6	1'	1800	36
	200m Arme Pullbouy	4'		
	--> 50m locker / 100m schnell / 50m locker			
	100m Lagen	2'		
4 x 50m	beliebig - langsamer werden 1 - 4	1'	200	4
Gesamt			2700	59

Mittwoch, 30.08.2017

600m	Einschwimmen		600	12
2 x 200m	beliebig Arme	4'	400	8
400m	100 K / 50 aK im Wechsel		400	7
2 x 100m	beliebig - 25 Beine sprint / 75 gL	02:20	200	5
200m	Kraul (3 / 5 / 3 / 7 - Zug)		200	4
6 x 50m	aK	01:10	300	7
200m	Ausschwimmen		200	6
Gesamt			2300	49

Donnerstag, 31.08.2017

500m	Einschwimmen			500	10
24 x 25m	8 x 25m	Grabstein Beine	1'	200	8
	8 x 25m	aK	45"	200	6
	8 x 25m	Kraul	30"	200	4
100m	locker			100	3
24 x 50m	8 x 50m	Pullbouy	01:15	400	10
	8 x 50m	Pullbouy & Paddles	01:10	400	10
	8 x 50m	Paddles	1'	400	8
100m	locker			100	3
300m	Kraul	rausklettern und reinspringen alle 75m		300	5
200m	Ausschwimmen			200	5
Gesamt				3000	72

Montag, 04.09.2017

200m	Einschwimmen			200	4
4 x 150m	beliebig	50m Beine / 100m gL - end schnell	03:30	600	14
8 x 25m	Fingerübung / Faust		45"	200	6
100m	locker			100	3
4 x 150m	50 K / 50 aK / 50 K		03:15	600	13
8 x 25m	Kraul	weniger Armschläge je 25m 1 - 4 / 5 - 8	45"	200	6
100m	locker			100	3
4 x 150m	Arme	50 locker / 50 mittel / 50 schnell	3'	600	12
8 x 25m	Kraul	catch up Übung --> po - schulter - hand (tip tip tip)	45"	200	6
300m	Ausschwimmen			300	6
Gesamt				3100	73

Donnerstag, 07.09.2017

400m	Einschwimmen		400	10
6 x 75m	25m Beine / 25m Übung / 25m gL	2'	450	12
6 x 75m	25m K / 25m aK / 25m K	01:55	450	12
6 x 75m	Arme schneller werden 1- 3 / 4 - 6 Pullbouy	01:45	450	11
50m	aktive Pause		50	2
6 x 75m	beliebig gL 25m schnell / 50m lange Züge	01:40	450	11
6 x 75m	beliebig	01:20	450	10
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2900	73

Montag, 11.09.2017

200m	Einschwimmen		200	4
200m	Lagen-Beine		200	5
6 x 50m	Brust-Arme / Kraul-Beine	01:20	300	8
6 x 50m	Kraul-Arme / Delfin-Beine	01:20	300	8
6 x 50m	Lagen - 25er Wechsel --> 2x (D/R, R/B, B/K)	01:15	300	8
6 x 100m	Lagen - 50er Wechsel --> 2x (D/R, R/B, B/K)	02:15	600	14
100m	locker		100	3
4 x 100m	Kraul Armzüge je 25m - 3 / 5 / 3 / 7	2'	400	8
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2600	62

Mittwoch, 13.09.2017

400m	Einschwimmen		400	8
3 x 200m	Arme (100m Tempo / 100m locker)	03:45	600	12
3 x 150m	ganze Lage (100m Tempo / 50m locker)	02:50	450	9
3 x 100m	50m aK / 50m Kraul	02:15	300	7
3 x 75m	Beine (50m schnell / 25m locker)	2'	225	6
175m	Ausschwimmen		175	4
Gesamt			2150	46

Donnerstag, 14.09.2017

400m	Einschwimmen		400	8
16 x 25m	3 build - schneller bis Ende 25m, 1 locker	40"	400	11
400m	Kraul		400	7
12 x 25m	im Wechsel 1 x K / 1 x aK	40"	300	8
300m	Beine / Übung / gL - per 25m wechseln		300	6
8 x 25m	im wechsel 1 locker / 1 schnell	40"	200	6
200m	Arme (3 / 5 Atemzüge - 25er Wechsel)		200	4
6 x 25m	10-15m unter Wasser Beine	45"	150	5
150m	Beine beliebig		150	4
4 x 25m	WK-Tempo - vom Startblock	01:30	100	6
100m	locker		100	2
4 x 50m	Ausschwimmen	1'	200	4
Gesamt			2900	71

Montag, 18.09.2017

300m	Einschwimmen			300	7
4 x 150m	50m Beine / 50m Kraul-Abschlag / 50m K DPS (distance per stroke)		3'	600	12
2 x 4 x 100m	Kraul	SP: 2'	01:40	800	18
100m	locker			100	2
4 x 200m	Hauptschwimmart = BS (best stroke) 1 x 25m BS / 175m Kraul 1 x 50m BS / 150m Kraul 1 x 75m BS / 125m Kraul 1 x 100m BS / 100m Kraul		04:15	800	17
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2800	60

Mittwoch, 20.09.2017

600m	Einschwimmen			600	10
2 x 600m	150m ganze Lage	3'		1200	27
	150m Beine	4'			
	150m Arme	3'			
	150m (25m aK / 25m K)	03:30			
4 x 25m	tauchen		1'	100	4
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2100	45

Donnerstag, 21.09.2017

600m	Einschwimmen			600	10
6 x 50m	im Wechsel 1 x Kraul / 1 x aK		01:15	300	8
3 x 150m	Arme	Pullbouy	3'	450	9
100m	locker			100	2
3 x 150m	ganze Lage	Tempo	3'	450	9
100m	locker			100	2
3 x 150m	ganze Lage	Paddles	02:50	450	9
100m	locker			100	2
3 x 150m	ganze Lage		02:45	450	9
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				3200	64

Montag, 25.09.2017

300m	Einschwimmen			300	7
8 x 50m	Steigerung 1-4 / 5-8		1'	400	8
300m	Arme	evtl. Pullbouy		300	6
Treppe	200m		03:45	1750	35
	5 x 50m	55"			
	200m		03:45		
	4 x 50m	55"			
	200m		03:45		
	3 x 50m	55"			
	200m		03:45		
	2 x 50m	55"			
	200m		03:45		
	1 x 50m				
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2950	60

Donnerstag, 28.09.2017

300m	Einschwimmen			300	8
4 x 50m	Beine - Steigerung 1 - 4		01:30	200	6
4 x 50m	Arme - Steigerung 1 - 4	evtl. Pullbouy	01:15	200	5
1000m	400m - 2x (100m K / 100m L) 300m - 2x (100m K / 50 aK) 200m Kraul (3/5/3/7 je 50er) 100m Lagen	30" Pause 30" Pause 30" Pause		1000	20
100m	locker			100	2
1000m	400m - 200m Arme / 200m gL 300m Beine 200m Steigerung in 200m 100m Sprint	Paddles Flossen Paddles+Flosser Paddles+Flossen	30" Pause 30" Pause 30" Pause	1000	20
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				3000	65

Montag, 02.10.2017

500m	Einschwimmen - 2x (150m gL / 50m Beine / 50m Übung)		500	10
6 x 75m	R / B / K per 25m	01:50	450	11
300m	Arme (3 / 5 Atemzug per 50m)		300	5
6 x 75m	25m Wasserballkraul (Kopf hoch Kraul) 50m ganze Lage	01:40	450	10
300m	Arme /3 / 5 Atemzug per 25m)		300	5
6 x 75m	Steigern jeden 75er	01:30	450	9
300m	Arme - Tempo		300	5
250m	Ausschwimmen		250	5
Gesamt			3000	60

Donnerstag, 05.10.2017

600m	Einschwimmen		600	11
4 x 150m	50m K / 50m aK / 50m K	03:30	600	14
8 x 25m	außer Kraul (aK)	45"	200	6
50m	locker		50	1
4 x 150m	25m D / 50m R / 50m B / 25m K	03:30	600	14
8 x 25m	Lagen	45"	200	6
50m	locker		50	1
4 x 150m	Kraul (50m locker / 50m mittel / 50m schnell)	3'	600	12
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			3100	69

Montag, 09.10.2017

600m	Einschwimmen - 300m gL / 200m Lagen / 100m Beine		600	11
4 x 25m	Wriggen	1'	100	4
6 x 50m	25er Wechsel - 2x (D/R, R/B, B/K)	01:15	300	8
6 x 75m	Lagen ohne Kraul	01:45	450	11
300m	Kraul - 2x (100m locker / 50m schnell)		300	5
6 x 50m	25er Wechsel - 2x (D/R, R/B, B/K)	1'	300	6
6 x 75m	3x (Lagen ohne Kraul / Kraul)	01:30	450	9
300m	2x (100m Kraul / 50m aK)		300	5
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			3000	63

Donnerstag, 12.10.2017

600m	2 x (200 gL / 50 Übung / 50 Beine)		600	15
200m	Arme Steigerung in 200m		200	4
2 x 50m	Sprint	01:15	100	3
200m	im Wechsel 50m aK / 50m K		200	4
4 x 50m	Sprint	01:30	200	6
200m	im Wechsel 50m aK / 50m K		200	4
6 x 50m	Sprint vom Block	2'	300	12
200m	locker		200	4
8 x 25m	Wasserball Kraul / Tauchen	45"	200	6
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2400	62

Montag, 16.10.2017

400m	200 gL / 100 Arme 7 100 Übung		400	10
6 x 50m	Beine	01:15	300	8
6 x 50m	25 schnell / 25 locker	1'	300	6
4 x 50m	1 - 4 Steigerung	55"	200	4
2 x 50m	Sprint	01:30	100	3
100m	locker		100	3
2 x 50m	Lagen (D/R, B/K)	01:15	100	3
4 x 50m	D, R, B, K	01:15	200	5
6 x 50m	25 Sprint Lagen / 25 locker Kraul	01:15	300	8
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2200	54

Donnerstag, 19.10.2017

600m	Einschwimmen		600	15
6 x 50m	Steigerung 1 - 3 / 4 - 6	01:15	300	8
200m	Start von oben - 25/50/25/50 10" Pause nach 25/50/25 hohes Tempo		300	6
100m	locker		100	2
2 x 100m	Start von oben - 25/25/25/25 10" Pause nach je 25 hohes Tempo	4'	200	8
100m	locker		100	2
4 x 25m	Start von oben - alle Sprint	01:30	100	6
100m	locker		100	2
2 x 150m	Beine / Übung / g.L. - je 50m	3'	300	6
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2300	59

Montag, 23.10.2017

400m	Einschwimmen		400	8
200m	Beine		200	5
6 x 50m	Steigerung 1-3 / 4-6	01:10	300	7
6 x 50m	Kraul-Arme	01:20	300	8
2 x 300m	Atemzüge je 25 - 3/5/3/7	30" Pause	600	10
100m	locker		100	2
6 x 100m	50 K / 50 aK	02:15	600	14
100m	locker		100	2
4 x 50m	Beine	01:15	200	5
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			3000	65

Donnerstag, 26.10.2017

300m	Einschwimmen		300	8
4 x 50m	Beine Steigerung 1-4	01:30	200	6
4 x 50m	Arme Steigerung 1-4	01:15	200	5
200m	Kraul	4'	200	4
5 x 50m	aK (25 schnell / 25 locker)	01:15	250	7
200m	Kraul	4'	200	4
4 x 50m	Lagen	01:15	200	5
200m	Kraul	4'	200	4
3 x 50m	aK Tempo	01:15	150	4
200m	Kraul	4'	200	4
2 x 50m	Lagen	01:15	100	3
200m	Kraul	4'	200	4
1 x 50m	aK schnell		50	1
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2650	63

Montag, 30.10.2017

300m	Einschwimmen			300	7
8 x 50m	Beine		01:20	400	12
2 x 200m	Arme		4'	400	8
2 x 4 x 100m	Kraul	SP 2'	01:40	800	16
100m	locker			100	3
4 x 100m	Hauptlage = BS (best stroke) 25m BS / 75m K locker 50m BS / 50m K locker 75m BS / 25m K locker 100m BS		02:15	400	10
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2600	60

Donnerstag, 02.11.2017

400m	Einschwimmen - die letzten 100 Beine		400	8
200m	Arme		200	4
4 x 100m	Kraul	01:50	400	8
4 x 75m	Kraul	01:30	300	6
4 x 50m	beliebig	1'	200	4
4 x 25m	beliebig	30"	100	2
4 x 25m	Lagen	40"	100	3
4 x 50m	Lagen	01:20	200	6
4 x 75m	2 x (D/R/B - R/B/K)	2'	300	8
4 x 100m	Lagen	02:30	400	10
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2800	63

Donnerstag, 09.11.2017

400m	Einschwimmen - 100 gL / 100 Beine i. W.		400	10	
400m	Arme	3 / 5 pro 100	400	8	
16 x 25m	1 schnell / 1 locker	40"	400	11	
6 x 125m	25 schnell / 100 perfekten Stil	02:30	750	15	
50m	locker		50	2	
6 x 75m	Arme	Tempo	01:15	450	8
6 x 25m	Beine	tauchen	1'	150	6
200m	Ausschwimmen		200	4	
Gesamt			2800	64	

Montag, 13.11.2017

200m	Einschwimmen		200	4
3 x 200m	50m Beine / 50m Vriggen / 50 Stilübung / 50m voll	30" Pause	600	12
6 x 100m	Kraul	2'	600	12
100m	locker		100	3
6 x 100m	Lagen	02:15	600	14
4 x 100m	Beine Flossen	30" Pause	400	10
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2700	59

Donnerstag, 16.11.2017

600m	Einschwimmen			600	12
8 x 25m	Vriggen		1'	200	8
12 x 50m	Beine	4 x (1 K / 2 aK)	01:20	600	16
3 x 300m	Kraul	2 x (3/5/3/7 - 50 aK)	30" Pause	900	20
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2500	60

Montag, 20.11.2017

600m	Einschwimmen			600	12
4 x 50m	Beine		01:20	200	6
4 x 75m	Arme	Paddles	01:30	300	6
4 x 100m	Kraul	Paddles + Flossen	2'	400	8
4 x 125m	Lagen	50/25/25/25 25/50/25/25 25/25/50/25 25/25/25/50	02:30	500	10
4 x 150m	50 aK / 50K / 50 aK		3'	600	12
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2800	58

Donnerstag, 23.11.2017

600m	Einschwimmen (300 gL/200 Pullouy/100 Beine)		600	12
4 x 25m	Vrigger mit Paddles	1'	100	4
6 x 50m	Beine	01:20	300	8
6 x 75m	außer Kraul (aK)	01:45	450	11
300m	Kraul	2 x (100 locker / 50 schnell)	300	5
4 x 25m	Kraul	1 - 4 weniger Armschläge	40"	3
6 x 50m	Beine	01:20	300	8
6 x 75m	steigern 1-3 / 4-6	01:30	450	9
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2800	64

Montag, 27.11.2017

600m	Einschwimmen			600	12
8 x 50m	Beine	25 schnell / 25 locker	01:20	400	11
4 x 50m	Arme		01:15	200	5
3 x 4 x 75m	beliebig	1:30 SP	10-15" P	900	20
8 x 50m	25 Po-Schulter-Hand-Tippen / 25 gL		01:15	400	10
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2700	62

Donnerstag, 30.11.2017

600m	Einschwimmen (200 K / 100 Beine / 200 Lagen Übung / 100 gL)		600	12
8 x 50m	Lagen - Beine	01:20	400	11
3 x 550m	200m Lagen (25 Übung / 25 gL) 2 x 100m 1 Lagen / 1 Kraul 3 x 50m aK	4' 2' 01:20	1650	36
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2850	63

Montag, 04.12.2017

400m	Einschwimmen		400	10
12 x 25m	1 Stilübung / 1 gL i. W.	45"	300	9
3 x 600m in	6 x 50m Beine 200m (50 locker K / 100 schnell aK / 50 locker K) 100m gLbeliebig - Tempo	01:20 1' SP	1800	40
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2700	63

Donnerstag, 07.12.2017

600m	Einschwimmen			600	12
24 x 25m	8 x 25m	Grabstein-Beine	1'	600	18
	8 x 25m	außer Kraul	45"		
	8 x 25m	Kraul	30"		
400m	2 x (150m K / 50m aK)			400	8
24 x 50m	8 x 50m	außer Kraul	01:15	1200	28
	8 x 50m	Kraul	55"		
	8 x 50m	Lagen	01:15		
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				3000	70

Montag, 11.12.2017

600m	Einschwimmen			600	12
8 x 25m	Beine		45"	200	6
4 x 150m	50m K / 50m aK / 50m K		03:30	600	14
8 x 25m	weniger Züge 1-4 / 5-8	4 x K / 4 x aK	45"	200	6
4 x 150m	50m K / 50m aK / 50m K		3'	600	12
8 x 25m	catch up --> Po - Schulter - Hand		45"	200	6
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2600	60

Donnerstag, 14.12.2017

600m	Einschwimmen 200 gL / 200 Beine / 200 Arme		600	12
4 x 100m	Kraul	2'	400	8
6 x 50m	25m Delfin / 25m Kraul	01:15	300	8
2 x 200m	Kraul	4'	400	8
6 x 50m	25m Rücken / 25m Kraul	01:15	300	8
4 x 100m	Kraul	2'	400	8
6 x 50m	25m Brust / 25m Kraul	01:15	300	8
2 x 200m	Kraul der 2. ist = Ausschwimmen	4'	400	8
Gesamt			3100	68

Montag, 18.12.2017

500m	Einschwimmen		500	10
4 x 100m	Lagen (50m Beine / 50m gL) jede Lage 100m	02:15	400	9
4 x 75m	25 D / 50 K 50 R / 25 K 50 B / 25 K 75 K	10" Pause dazwischen jeweils	300	6
4 x 100m	Lagen	02:15	400	9
200m	Kraul	1' Pause	200	4
4 x 50m	Lagen - 50er Wechsel	01:15	200	5
200m	2 x (50m R / 50m B)	1' Pause	200	5
4 x 50m	Lagen - 50er Wechsel	01:15	200	5
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2600	57

Donnerstag, 21.12.2017

Twelve Days of Christmas

12 x 25m	Beine	45"	300	9
11 x 25m	Arme	45"	275	9
10 x 25m	Technikübung	45"	250	8
9 x 50m	3 x (D/R - R/B - B/K)	01:15	450	11
8 x 50m	Kraul - den 2ten 25er weniger Armzüge	1'	400	8
7 x 25m	Beine	45"	175	5
6 x 50m	Kraul	1'	300	6
5 x 25m	Beine	45"	125	4
4 x 50m	Kraul	1'	200	4
3 x 50m	Brust	01:15	150	4
2 x 50m	Rücken	01:15	100	3
1 x 50m	Schmetterling	01:15	50	1
Gesamt			2775	72

Donnerstag, 28.12.2017

Silvester

10 x 50m	Einschwimmen		1'	500	10
9 x 50m	aK - 25m schnell / 25m locker		01:15	450	11
8 x 50m	Lagen - 2x (4 x 50m) 50er Wechsel		01:15	400	10
7 x 50m	Kraul Paddles		1'	350	7
6 x 50m	Kraul 5er-Zug		1'	300	6
5 x 50m	aK		01:15	250	6
4 x 50m	Minilagen		01:15	200	5
3 x 50m	Kraul		55"	150	3
2 x 50m	Kraul		50"	100	2
1 x 50m	beliebig		Sprint	50	1
200m	Ausschwimmen				
Gesamt				2750	61

Montag, 01.01.2018

Zirkeltraining

500m	Einschwimmen			500	10
Station 1	8 x 25m	25m Sprint / 25m tauchen im Wechsel	1'	200	8
Station 2	6 x 50m	Lagen - 2 x (D/R - R/B - B/K)	01:20	300	8
Station 3	4 x 100m	Kraul (3 / 5 / 3 / 7 - Züge je 25m)	2'	400	8
Station 4	8 x Wassertreten	40 " treten	20" Pause		8
		(Brust- oder Kraul-Beine - kein echtes Treten!!)			
Station 5	Gummizugsprint - 20" Sprinten am Gummi, dann umdrehen und gegen das zurückgezogene Gummi ansprinten - im Team abwechselnd				8
200m	Ausschwimmen			200	5
Gesamt				1600	55

Donnerstag, 04.01.2018

400m	Einschwimmen		400	10
8 x 50m	Beine	01:20	400	10
100m	locker		100	3
6 x 50m	Rücken	01:20	300	8
6 x 100m	Kraul	01:50	600	11
6 x 50m	Brust	01:20	300	8
100m	locker		100	3
6 x 25m	Delphin	45"	150	5
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2550	63

Montag, 08.01.2018

400m	Einschwimmen				400	10
600m	300m Beine 300m Arme			keine Pause	600	12
3 x 500m	2 x 100m 3 x 50m 4 x 25m 50m	Lagen Kraul Lagen locker	Steigern 1-3	02:30 1' 45"	1500	36
200m	Ausschwimmen				200	5
Gesamt					2700	63

Donnerstag, 11.01.2018

600m	Einschwimmen			600	12
3 x 650m	4 x 25m	Stilübung	50"	1950	54
	3 x 50m	Beine	01:20		
	2 x 100m	Brust - doppelten Tauchzug	02:30		
		Rücken - langer Tauchzug			
	1 x 200m	2 x (75 aK / 25 K)			
200m	Ausschwimmen			200	5
Gesamt				2750	71

Montag, 15.01.2018

200m	Einschwimmen		200	5
3 x 200m	in 50m Beine / 25 wriggen / 25 Arme / 50m Stilübung / 50m gL	04:30	600	14
8 x 25m	Beine	45"	200	6
4 x 100m	innerhalb 100m steigern	2'	400	8
3 x 300m	100m locker - perfekten Stil 2 x 50m (2te 25m schneller) 4 x 25m Sprint	2' 01:30 01:15	900	30
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2500	68

Donnerstag, 18.01.2018

200m	Einschwimmen			200	5	
3 x 200m	in 50m Beine / 50m Arme / 50m Stilübung / 50m gL	04:30		600	14	
8 x 25m	Beine Flossen	1'		200	8	
8 x 25m	Sprint Flossen lange Tauchphase	1'		200	8	
8 x 50m	Steigerung 1 - 4 und 5 - 8	1'		400	8	
2 x 100m	Wettkampf- tempo	25m 50m 25m	10" Pause 10" Pause	5'	200	10
200m	Ausschwimmen			200	5	
Gesamt				2000	58	

Montag, 22.01.2018

500m	Einschwimmen		500	12
400m	Beine		400	10
2 x 300m	in 2 x (100m Kraul / 50m aK)	05:30	600	11
3 x 200m	Kraul in 3 / 5 / 3 / 7 - Zug per 25m	4'	600	12
4 x 100m	innerhalb 100m stegiern	2'	400	8
500m	erste 300m Steigerung / letzte 200m locker		500	10
Gesamt			3000	63

Donnerstag, 25.01.2018

600m	Einschwimmen		600	12
6 x 50m	Beine	01:30	300	9
6 x 50m	Stilübung	01:20	300	8
4 x 300m	4 x 50m @ 1' (max. 15" Pause) 100m locker + 2' Pause	7'	1200	28
2 x 200m	50 aK / 100 K / 50 aK	04:30	400	9
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			3000	71

Montag, 29.01.2018

200m	Einschwimmen		200	4
4 x 150m	Lagen Rückwärts je 150m K/B/R/D (Beine / Stilübung /gL - je 50m)	03:30	600	14
8 x 100m	2 x (D/R - R/B - B/K - 100 Lagen)	02:15	800	18
100m	locker		100	3
8 x 50m	1 - 4 : D/R - R/B - B/K - 50 Minilagen 5 - 8 : jede Lage 50m (D/R/B/K)	01:20	400	11
50m	locker		50	1
8 x 25m	2 x (4 x 25 Lagen)	45"	200	6
50m	locker		50	1
4 x 50m	Beine	01:30	200	6
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2800	69

Donnerstag, 01.02.2018

1000m	Einschwimmen			1000	20
Stilübungen		Delfin und Brust			10
Wendeübungen		Rücken und Kraul			10
Startübungen		oben und unten			10
16 x 25m	Lagen	aus der Mitte mit Wende	45"	400	12
200m	Ausschwimmen			200	5
Gesamt				1600	67

Montag, 05.02.2018

600m	Einschwimmen		600	12
6 x 50m	Beine	01:30	300	9
6 x 50m	Arme Paddles	01:15	300	8
3 x 500m	4 x 100m @ 1:50 (max. 15" Pause) 100m locker + 2' Pause	11'	1500	33
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2900	67

Donnerstag, 08.02.2018

400m	Einschwimmen		400	9
8 x 50m	Rücken (25 Beine / 25 Stilübung)	01:30	400	12
200m	Rücken		200	4
8 x 50m	Delfin (25 Beine / 25 Stilübung)	01:30	400	12
200m	Schmetterling (Delfin / Kraul i. W.)		200	5
200m	Kraul locker		200	4
8 x 50m	D / R	01:20	400	11
4 x 100m	Lagen	02:15	400	9
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2800	71

Montag, 12.02.2018

400m	Einschwimmen		400	9	
8 x 50m	Beine	01:20	400	11	
6 x 50m	Rücken	01:20	300	8	
100m	locker Brust		100	3	
6 x 100m	Kraul	1-3 Arme / 4-6 gL	2'	600	12
6 x 50m	Brust	01:20	300	8	
100m	locker		100	3	
6 x 25m	Schmetterling	45"	150	5	
200m	Ausschwimmen		200	5	
Gesamt			2550	64	

Donnerstag, 15.02.2018

400m	Einschwimmen		400	9
4 x 150m	Lagen Rückwärts (K/B/R/D) je 50m Beine / Stilübung / gL	03:30	600	14
2 x 50m	Stilübung Kraul	01:15	100	10
2 x 50m	Kraul	1'	100	
2 x 50m	Stilübung aK	01:20	100	
2 x 50m	aK	01:15	100	
14 x 50m	1 x schnell aK / 1 x locker 2 x schnell K / 1 x locker 3 x schnell aK / 1 x locker 4 x schnell k / 1 locker	01:15	700	18
8 x 50m	Beine	01:30	400	12
200m	Ausschwimmen		200	5
Gesamt			2700	68

Montag, 19.02.2018

600m	Einschwimmen		600	12
8 x 50m	Beine	01:20	400	11
4 x 100m	Arme	2'	400	8
2 x 400m	200 Steigerung / 100 Tempo / 100 locker	30" Pause	800	14
3 x 200m	2 x (50m aK / 50m K)	04:30	600	14
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			3000	63

Donnerstag, 22.02.2018

400m	Einschwimmen		400	10
8 x 50m	Beine	01:30	400	12
40 x 25m	10 D / 10 R / 10 B / 10 K	50"	1000	34
8 x 50m	Hauptlage - mit schneller Wende	01:30	400	12
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2400	72

Montag, 26.02.2018

400m	Einschwimmen		400	10
8 x 75m	25m Arme / 25m Beine / 25 gL	2'	600	16
6 x 125m	beliebig (100m in 70% - 5'' Pause - 25m voll)	03:30	750	21
8 x 50m	Minilagen	01:10	400	10
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2350	61

Donnerstag, 01.03.2018

400m	Einschwimmen		400	10
16 x 25m	4 pro Lage (schnell anschwimmen, locker austrudeln)	50"	400	14
4 x 200m	beliebig - 70%, 7. Bahn 100%	30" Pause	800	16
8 x 50m	25m Tauchen / 25m Sprint	2'	400	16
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2200	60

Montag, 05.03.2018

400m	Einschwimmen		400	10
4 x 100m	25 Beine / 25 Arme / 25 Stilübung / 25 gL	02:30	400	10
6 x 50m	Steigerung 1 - 3 / 4 - 6	1'	300	6
8 x 50m	vom Startblock (schnell anschwimmen, locker austrudeln)	02:30	400	20
100m	Wettkampfstrecke gebrochen - vom Block entweder 100 - 25/50/25 oder 50 - 25/25		100	6
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			1800	56

Donnerstag, 08.03.2018

600m	Einschwimmen			600	12
10 x 25m	Beine	Flossen	45"	250	8
10 x 25m	g L - hohes Tempo	Flossen	30"	250	5
200m	locker			200	4
8 x 50m	aus der Mitte starten (schnelle Wende, Rest locker)		01:20	400	11
4 x 25m	Start vom Block - Ansprinten		01:30	100	6
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2000	50

Montag, 12.03.2018

600m	Einschwimmen		600	12
4 x 50m	Beine	01:20	200	6
4 x 200m	70% - lange Züge	30" Pause	800	16
6 x 100m	50m aK / 50m K	02:15	600	14
8 x 50m	beliebig	01:15	400	10
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2800	62

Donnerstag, 15.03.2018

600m	Einschwimmen		600	12
8 x 25m	Wriggen	50"	200	7
400m	Lagen - pro Lage 50 Stilübung / 50 gL		400	10
4 x 150m	Lagen - 25 / 50 / 50 / 25	3'	600	12
4 x 100m	Lagen	02:15	400	9
8 x 25m	2 pro Lage	50"	200	7
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2600	61

Donnerstag, 05.04.2018

500m	Einschwimmen		500	10
Hauptlage:				
4 x 50m	Beine	01:20	200	6
4 x 50m	Arme	01:15	200	5
4 x 50m	Stilübung	01:15	200	5
2 x 500m	200m lange Züge	04:15	1000	23
	150m - 2 x (50 aK / 25 K)	3'		
	100m - 80%	02:15		
	50m - Brust = Doppelunterwasserzug	2'		
	D und R = 10m Unterwasserkicks			
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2300	53

Montag, 09.04.2018

600m	Einschwimmen			600	12
4 x 50m	Beine		01:20	200	6
4 x 50m	Arme	Paddles	01:15	200	5
400m	2 x (100m K / 100m aK)			400	8
2 x 200m	Kraul - Steigerung im 200		4'	400	8
4 x 100m	50 K / 50 aK		02:15	400	9
8 x 50m	im Wechsel: 1 x K / 1 x aK		01:15	400	10
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2800	62

Donnerstag, 12.04.2018

600m	Einschwimmen		600	12
8 x 25m	Wriggen	45"	200	6
6 x 50m	Beine	01:15	300	8
100m	locker		100	3
6 x 100m	2 x 25 D, 50 K, 25 D 25 R, 50 K, 25 R 25 B, 50 K, 25 B	02:15	600	14
3 x 200m	Kraul - 2 x 25 er Wechsel 3, 5 , 3 , 7	04:15	600	13
200m	Ausschwimmen			
Gesamt			2400	56

Montag, 16.04.2018

300m	Einschwimmen			300	6
100m	Beine			100	3
4 x 75m	Lagen (25 Wriggen / 25 Stilübung / 25 gL)		2'	300	8
12 x 25m	Sprint	1 - 4 Brust 5 - 8 Rücken 9 - 12 Delphin	45"	300	9
300m	Kraul-Arme	Paddles		300	6
3 x 100m	Lagen		2'	300	6
400m	Kraul-Arme	Paddles		400	8
4 x 100m	Lagen		02:15	400	9
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2600	59

Donnerstag, 19.04.2018

200m	Einschwimmen			200	4
6 x 100m	ungrade - Kraul grade - Rücken		02:15	600	14
4 x 75m	Beine	Flossen	01:45	300	7
4 x 400m	1 x GL 1 x Arme ohne Paddles 1 x Arme mit Paddles 1 x Rücken		30" Pause je	1600	32
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2900	61

Montag, 23.04.2018

400m	Einschwimmen		400	7
4 x 50m	Lagen - Beine	01:20	200	6
3 x 100m	50m K / 50m R	2'	300	6
2 x 50m	i. W. D / K	01:15	100	3
3 x 100m	50m K / 50m R	2'	300	6
4 x 50m	Brust	01:15	200	5
3 x 100m	50m K / 50m R	2'	300	6
6 x 50m	i. W. D / K	01:15	300	8
3 x 100m	50m K / 50m R	2'	300	6
8 x 50m	Brust	01:15	400	10
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			3000	67

Donnerstag, 26.04.2018

200m	Einschwimmen			200	4
50m	Beine		01:20	50	1
100m	ganze Lage		2'	100	2
2 x 50m	Beine		01:20	100	3
200m	ganze Lage		4'	200	4
3 x 50m	Beine		01:20	150	4
400m	ganze Lage		8'	400	8
4 x 50m	Beine		01:20	200	5
600m	ganze Lage		12'	600	12
3 x 50m	Beine		01:20	150	4
400m	ganze Lage		8'	400	8
2 x 50m	Beine		01:20	100	3
200m	ganze Lage		4'	200	4
50m	Beine		01:20	50	1
100m	ganze Lage			100	2
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				3200	69

Donnerstag, 03.05.2018

300m	Einschwimmen		300	6	
100m	Beine		100	3	
4 x 75m	25m Wriggen / 25 Stilübung / 25 gL	2'	300	8	
12 x 25m	Sprint	1 - 4 Brust 5 - 8 Rücken 9 - 12 Delphin	45"	300	9
300m	Kraul-Arme	6'	300	6	
3 x 100m	Lagen	2'	300	6	
400m	Kraul-Arme	8'	400	8	
4 x 100m	Lagen	02:15	400	9	
200m	Ausschwimmen		200	4	
Gesamt			2600	59	

Montag, 07.05.2018

400m	Einschwimmen		400	8
200m	Lagen		200	4
50m	locker		50	2
2 x 200m	Lagen	04:15	400	9
50m	locker		50	2
3 x 200m	Lagen	04:15	600	13
50m	locker		50	2
6 x 100m	50 R / 50 B	02:15	600	14
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2550	58

Montag, 14.05.2018

400m	Einschwimmen		400	8
500m	25m schnell / 25m locker	2'	500	14
	50m schnell / 50m locker	3'		
	75m schnell / 75m locker	4'		
	100m schnell / 100m locker)	5'		
3 x 600m	100m Beine	02:15	1800	40
	2 x 150m Lagen (25 / 50 / 50 / 25)	3'		
	4 x 50m Lagen (50er Wechsel)	01:25		
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2900	66

Donnerstag, 17.05.2018

600m	Einschwimmen			600	12
8 x 25m	Wriggen		1'	200	8
2 x 850	5 x 100m 100m	Kraul Beine	01:50 02:30	1700	40
	4 x 50m 50m	a. K. locker	01:15		
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2700	64

Donnerstag, 24.05.2018

400m	Einschwimmen		400	8
300m	Lagen	/Beine / Stilübung / gL	300	13
200m	Arme		200	
100m	Beine		100	
400m	Lagen	1' Pause nach Lagen / 30 " sonst	400	36
2 x 50m	Delphin		100	
300m	Lagen		300	
100m	Rücken		100	
200m	Lagen		200	
100m	Brust		100	
100m	Lagen		100	
100m	Kraul		100	
200m	Ausschwimmen		200	4
Gesamt			2600	61

Montag, 28.05.2018

200m	Einschwimmen			200	4
8 x 100m	2 x Lagen rückwärts 25m Beine, 50m Stilübung, 25m g. L		02:15	800	18
6 x 150m	25 D / 50 R / 50 B / 25 K		3'	900	18
600m	Beine	50 locker 50 hard 100 locker 2 x 50 hard 150 locker 3 x 50 hard	01:30 01:30 02:30 01:30 03:30 01:30	600	17
200m	Ausschwimmen			200	4
Gesamt				2700	61