

## TRAININGSPROGRAMM SCHWIMMEN

Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen.

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am <small>(Platz zum Eintragen)</small>	Mein Puls <small>(Platz zum Eintragen)</small>
Einheit 1	Zweimal 5 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	11 Min		
Einheit 2	Zweimal 7 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	15 Min		
Einheit 3	Einmal 5 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Steigern auf einmal 10 Minuten.	16 Min		
Einheit 4	15 Minuten kontinuierlich schwimmen.	15 Min		
Einheit 5	Zweimal 10 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	21 Min		
Einheit 6	Einmal 10 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Steigern auf einmal 15 Minuten.	26 Min		
Einheit 7	<b>Das erste Zwischenziel ist erreicht. Von jetzt an sollte Ihnen das Programm zunehmend leichter fallen.</b> 20 Minuten kontinuierlich schwimmen.	20 Min		
Einheit 8	Zweimal 12 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	25 Min		
Einheit 9	Zweimal 15 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	31 Min		
Einheit 10	Einmal 20 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	31 Min		
Einheit 11	25 Minuten kontinuierlich schwimmen.	25 Min		
Einheit 12	Einmal 20 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	36 Min		
Einheit 13	Zweimal 20 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	41 Min		
Einheit 14	<b>Dies ist das zweite Zwischenziel. Sie sind auf dem besten Weg, 45 Minuten kontinuierlich schwimmen zu können.</b> 30 Minuten kontinuierlich schwimmen.	30 Min		
Einheit 15	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	36 Min		
Einheit 16	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	41 Min		
Einheit 17	35 Minuten kontinuierlich schwimmen.	35 Min		
Einheit 18	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten. <b>Berechnung der Geschwindigkeit (siehe Infotext)!</b>	41 Min		
Einheit 19	Viermal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause in errechneter Geschwindigkeit minus 10 Sekunden. Abschließend zweimal 10 Minuten mit 1 Minute Pause.	21 +		
Einheit 20	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	46 Min		

# TRAININGSPROGRAMM

## SCHWIMMEN

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am (Platz zum Eintragen)	Mein Puls (Platz zum Eintragen)
Einheit 21	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	46 Min		
Einheit 22	Sechsmal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 10 Sekunden. Abschließend zweimal 10 Minuten mit 1 Minute Pause.	21 +		
Einheit 23	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	46 Min		
Einheit 24	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	51 Min		
Einheit 25	Viermal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Minuten mit 1 Minute Pause.	31 +		
Einheit 26	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 25 Minuten.	56 Min		
Einheit 27	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	51 Min		
Einheit 28	Sechsmal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Minuten mit 1 Minute Pause.	31 +		
Einheit 29	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	56 Min		
Einheit 30	<b>Geschafft! Das erste große Ziel, 45 Minuten ohne Pause zu schwimmen, haben Sie erreicht. Herzlichen Glückwunsch!</b> Einmal 45 Minuten schwimmen.	45 Min		
Einheit 31	Zweimal 30 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause. <b>Berechnung der Geschwindigkeit (siehe Infotext)!</b>	61 Min		
Einheit 32	Viermal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Minuten mit 1 Minute Pause.	31 +		
Einheit 33	Einmal 40 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten. <b>Messen der 1000-m-Zeit.</b>	61 Min		
Einheit 34	Sechsmal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Minuten mit 1 Minute Pause.	31 +		
Einheit 35	Einmal 1000 Meter in gemessener Zeit minus 20 Sekunden. Abschließend einmal 20 Minuten.	20 +		
Einheit 36	Einmal 1000 Meter in gemessener Zeit minus 30 Sekunden. Abschließend einmal 20 Minuten.	20 +		