



Abkürzungen / Acronymes

Wir haben dir die häufigsten Abkürzungen in unseren Trainingsprogrammen aufgelistet. Wenn du magst, verschaff dir doch einen ersten Überblick. Du wirst schnell in die Schwimmsprache reinfinden und alle weiteren Abkürzungen in den Trainings kennenlernen. Wir freuen uns auf dich!

We have listed the most common acronyms in our training programs for you. If you like, you can get a first overview. You will quickly get into the swimming language and get to know all the other abbreviations in our training programs.

We are looking forward to meeting you!

Schwimmstile / Swimming strokes		
D	Delfin	Butterfly
R	Rücken	Backstroke
B	Brust	Breaststroke
C	Kraul	Crawl / freestyle
VL	Vierlagen (Delfin, Rücken, Brust, Kraul)	Individual Medley (butterfly, backstroke, breaststroke, crawl)
frei	Freie Lage	Swimming stroke by choice
≠C	Etwas anderes als Kraul	Another swimming stroke than freestyle
1.L	Erste Lage: deine beste Lage	Your favorite stroke
2.L	Zweite Lage: deine zweitbeste Lage	Your second favorite stroke
3.L	Dritte Lage: deine drittbeste Lage	Your third favorite stroke
4.L	Vierte Lage: deine viertbeste Lage	Your fourth favorite stroke

Tempi und Intensität / Speeds and intensity		
Finnish	Sehr lockeres Ausdauer-tempo, Fokus auf der Technik bis 60% vom Maximalpuls	Very easy, focus on your technique up to 60 % of your max. heart beat
SS	Steady State 60 – 70 % vom Maximalpuls	Steady State 60 – 70 % of your max. heart beat
+SS	Plus Steady State 71 – 80 % vom Maximalpuls	One plus Steady State 71 - 80 % of your max. heart rate
++SS	Zwei Plus Steady State 81 – 90 % vom Maximalpuls	Two plus Steady State 81 – 90 % of your max. heart rate
+++ SS	Zwei Plus Steady State 91 – 99 % vom Maximalpuls	Three plus Steady State 91 – 99 % of your max. heart rate
!!!	Vollgas 100 %	All out 100 %



Material & Übungen / Equipment & technical exercises		
Fl	Flossen	fins
Pb	Pullbuoy	pullbuoy
Sn	Schnorchel	snorkle
Bs	Beinschlag	kicking
Az	Armzug	pulling / arm stroke
Tü	Technische Übung(en)	Technical exercise(s) / drills
nor	Normal / ganze Lage schwimmen (im Vergleich zu nur Beinschlag, nur Armzug etc.)	Normally swimming (compared to kicking only, pulling only etc.)
Kombi	Armzug und Beinschlag von verschiedenen Lagen	Combination of kick and arm stroke from two different styles
lo	Locker	easy
Scul	Sculling	Sculling
3/3	Dreier Atmung Nach jedem dritten Zug atmen beim Kraul	Take a breath every three strokes when swimming freestyle
Zuglänge	So lange, kräftige Armzüge wie möglich (du solltest dann die minimale Anzahl Züge pro Länge haben)	Length per stroke: Longest stroke possible (what should result in your minimum number of stroke per lane)
@1'	Startintervall jede Minute	Start interval each one minute