

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen--> wenig FS			400
6 x 50 TÜ		20s	700
6 x 50 Mini Lagen	GA1	20s	1000
2 x 100 75 max 25 sehr locker	S	20s	1200
2 x 50 30 max 20 sehr locker	S	20s	1300
100m FS Easy	GA1		1400
<b>3 x (100 + 150 + 200 ) wie folgendes --&gt;</b>		20s	2750
100 gesteigert bis GA2	GA1- GA2	20s	
D 25 FS 25 Rü 25 FS 25 Br 25 FS 25	GA1	20s	
200 FS Arme mit PB	KA	20s	
200 FS/Rü 25er wechsel			2950
200 Ausschwimmen			3150