



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen bis 19:50			400
4 x 50 FS Beine	GA1	15s	600
4 x 50 mit Flossen 25 Tauchen + 25 Rü	GA1	15s	800
4 x 50 TÛ 1.3 25 RTW 25 normal 2.4 25 Abschlag 25 normal	GA1	15s	1000
300 FS mit Paddles	KA	15s	1300
50m Mini Lage	GA1	15s	1350
300 FS 100 2er Züge Atmen, 100 3er Züge 100 4er Züge	GA1	15s	1650
50m Mini Lage	GA1	15s	1700
2 x 150 FS. Erste 10m zügiges Tempo	GA1-2	15s	2000
50m Mini Lage	GA1	15s	2050
3 x 100 FS letzter 10m zügiges Tempo	GA1-2	15s	2350
50m Mini Lage	GA1	15s	2400
300 FS mit Paddles	KA	15s	2700
50m Mini Lage	GA1	15s	2750
300 FS 100 2er Züge Atmen, 100 3er Züge 100 4er Züge	GA1	15s	3050
50m Mini Lage	GA1	15s	3100
200 Ausschwimmen			3300