

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 100 25 TÜ 25 FS Hundekraul, Ente, Faust	GA1	20s	700
8 x 50 Beliebig 20 zügig 30 aktive Erholung	GA2	20s	1100
500 FS 250 mit Pb/ 250 ohne	KA/GA1	30s	1600
6 x 50 Beliebig 20 zügig 30 aktive Erholung	GA2	20s	1900
500 FS Atmen variieren 2/3/4/5/4/3/2	GA1	30s	2400
4 x 50 Beliebig 20 zügig 30 aktive Erholung	GA2	20s	2600
500 FS 250 mit Paddles / 250 ohne	KA/GA1	30s	3100
2 x 50 Beliebig 20 Schnell 30 aktive Erholung	WSA	20s	3200
200 Ausschwimmen			3400