

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m 25 Tü 25 FS	GA1	15s	800
2 x 100 Schwimmkombination FS 5m Beine 5m FS ganze Lage i.w	GA1	20s	1000
4 x 50 15 max Rest beliebig Locker		30s	1200
3 x 200 FS 1. mit Paddles 2. mit PB 3. ohne	GA1-2	30s	1800
100 Rü/ Br i 50m.w	GA1	15s	1900
6 x 100 1-3 mit Paddles und PB. 2-3 Sek schneller pro 100m als 200m	GA1-2	20s	2500
100 Rü/ Br i 50m.w	GA1	15s	2600
8 x 50 FS 1-4 50m zügig 5-8 25m Schnell Rest GA1	GA2	30s	3000
100 Rü/ Br i 50m.w	GA1	15s	3100
200 Ausschwimmen			3300