

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
500 mit Fins davon 2 mal 150 FS 50 Rü 50 Beine	GA1	20s	900
12 x 50 ungerade min. Züge gerade min atmen	GA1	15s	1500
2 x 150 Lagen 25 D 50 Br 75 Rü	GA1	20s	1800
2 mal folgendes			
3 x100 FS Race pace	GA1-2	10s	2400
2 x 100 Rü	GA1	20s	2800
2 x 100 Lagen	GA1	30s	3200
500 mit Fins davon 2 mal 150 FS 50 Rü 50 Beine	Recom		
Ausschwimmen 200m			3900