

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
300m Rü/Br/FS i.25m wechsel	GA1	30s	700
300 m FS GL 50m Atmen wechsel + 50m gesteigert i.wechsel	GA1	30s	1000
300 m 50m Rü + 50m FS gesteigert i.wechsel	GA1	30s	1300
100 Locker			1400
3 sets von			
300 FS	GA1	10s	2300
100 FS Schnell	GA2	30s	2600
150 FS	GA1	10s	3050
50 FS Schnell	WSA	30s	3200
Ausschwimmen			3400