

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 250m Lagen 25m D 50 B 75 R 100F	GA1	30s	
2 x 100m FS 1. Gesteigert 2. Degressiv		20s	1100
100m 25 schnell 75 locker beleibig			1200
400m Test voll			
Unter Einheiten nur für "Nicht 400m Test Schwimmer "			
3 x 200 FS 1. mit Paddles 2. mit PB 3. ohne	GA1-2	30s	2200
100 Rü/ Br i 50m.w		30s	
6 x 100 1-3 mit Paddles und PB. 2-5 Sek schneller pro 100m als 200m		30s	
100 Rü/ Br i 50m.w		30s	
200 Ausschwimmen			3200