

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
200 : 25m Badewanne, vo , rü, Scheibenwischer ,Wriggen , 25m FS GL in wechsel	GA1		600
8 x 50m (25m Lagen Progressiv 25m Rücken GA1)	GA1	15s	1000
4 x 100 1. 6-1-6 2. 3-1-3 3. Abschlag 4. FS GL	GA1	20s	1400
4 x 100 FS GA1	GA1	20s	1800
4 x 25 FS Voll	S	15s	1900
4 x 75 FS GA1	GA1	15s	2200
4 x 25 FS Voll	S	15s	2300
4 x 50 FS GA1	GA1	10s	2500
4 x 25 FS Voll	S	15s	2600
4 x 25 FS GA1	GA1	5s	2700
4 x 25 FS Voll	S	15s	2800
2 x100 Locker beliebig			3000
200 Ausschwimmen			3200