

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 175 FS 1. 3,5,3,7,3,5,3 2. 2,4,2,6,2,4,2	GA1	20s	750
4 x 100 ungerade FS, ungerade Lagen	GA1	20s	1150
4 (4 x 50) 1. Gesteigert 2. 70% 3. 80% 4. 90% 100 Locker	GA1- GA2	20s	1950
Negative Splits			
400 mit Paddles	GA1 /GA1-2	60s	2450
2 x 200	GA1 /GA1-2	30s	2850
4 x 100 mit PB	GA1 /GA1-2	15s	3250
			3250
			3250
200 Ausschwimmen			3450