

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 100 Rü + 50 Br	GA1	20s	700
2 x 25 D 25 D Beine / 50 Br 25 Br Beine / 75 Rü 25 Rü Beine	GA1	20s	1150
600 FS mit Flossen und Paddels		30s	1750
50 FS Zügig	GA2	15s	1800
500 FS mit Pb + Paddels		30s	2300
50 FS Zügig	GA2	15s	2350
400 FS		30s	2750
50 FS Zügig	GA2	15s	2800
300 FS		30s	3100
50 FS Zügig	GA2	15s	3150
200 FS		30s	3350
50 FS Zügig	GA2	15s	3400
100 FS		30s	3500
50 FS Zügig	GA2		3550
200 Ausschwimmen			3750