

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x (4 x 50) 1. FS TÜ 2. Lagen-Arme 3. Lagen-Beine	GA1	20s	1000
200 FS (inkl. 2 x 15m Max + 2 x 25m Steigerungen)	GA1	20s	1200
3 x (6 x 50m schnell + 300 FS Arme)		30s	3000
100 Locker			3000
3 x 200 Rü/ FS 50er wechsel	GA1	15s	3600
			3600
200 Ausschwimmen			3600