

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 100 Beine mit Flossen FS/ Lagen/FS	GA1	20s	700
3 x 100 Arme mit PB FS/ Lagen/FS	GA1	20s	1000
3 x 100 GL FS/ Lagen/FS	GA1	20s	1300
1 x 400 FS mit Flossen	GA1-2	45s	1700
2 x 300 FS	GA1-2	30s	2300
3 x 150 FS mit Paddels	GA1-2	20s	2750
4 x 100 FS	GA1-2	15s	3150
200 Ausschwimmen			3350