

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50 FS 25 TÜ / 25 GL kein FS	GA1	20s	800
200 FS mit PB	GA1	20s	1000
100 Lagen beliebig kein FS	GA1	20s	1100
100 FS Beine	GA1		1200
8 x 50 @90%	GA2	25s	1600
150 25 RÜ / 125 FS @75%	GA1	50s	1750
7 x 50 @90%	GA2	25s	2100
150 25 RÜ / 125 FS @75%	GA1	50s	2250
6 x 50 @90%	GA2	25s	2550
150 25 RÜ / 125 FS @75%	GA1	50s	2700
5 x 50 @90%	GA2	25s	2950
150 25 RÜ / 125 FS @75%	GA1		3100
200 Ausschwimmen			3300