

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x (5 x 100) :		20s	1400
1. FS 2. Rü 3. Lagen 4. Beine 5. TU			
7 mal :			
20 Schnell / 30 easy		20-30s	1750
30 Schnell / 20 easy		20-30s	2100
40 Schnell / 10 easy		20-30s	2450
50 Easy		45s	2800
300 FS mit Paddles und Flossen			3100
200 Ausschwimmen			3300