

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
200 FS Pyramide Gesteigert		20s	600
200 in 25's Scull/GL/Beine/GL	GA1	20s	800
200 FS : 50 TÜ / 50 GL	GA1	20s	1000
200 Lagen	GA1	20s	1200
200 FS Pyramide Gesteigert		20s	1400
12 x 100 FS GA1 je. dritte zügig		20s	2600
200 EasyFS			2800
6 x 50 FS davon 15 schnell		20s	3100
200 Ausschwimmen			3300