

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 100m Tü mit Paddles (2 Bänder/ 1 Band/ kein Band)	GA1	15s	700
6 x 50m Degressiv 12,5m Schnell bis Normal	GA1 + S	15s	1000
4 x 100m Lagen 25er Wechsel Beine / Arme 12,5m i.W	GA1	15s	1400
4 x 200 100m GA1-2 zügig 100m GA1 Normal	GA1- GA1-2	15s	2200
100m Locker			2300
600m 75m FS 25 Lagen D/R/B 1500 WK Tempo	GA1-2		2900
100m Locker			2600
6 x 50 1. GA1 Technik sauber 2. FS 12,5m voll rest locker u.s.w	GA1- GA2	15s	3300
Ausschwimmen			3500