

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
			400
2 x 200 Lagen	GA1	20s	800
4 x 100 FS Atmen 3/5 in 50er wechseln	GA1	20s	1200
2 x100 Lagen	GA1	20s	1400
2 x 100 FS Atmen 2/4 in 50er wechseln	GA1	20s	1600
6 x 50 TÜ		15s	1900
5 x100 FS zügig	GA2	40s	2400
200 FS	GA1		2600
8 x 50 FS mit Flossen 25 schnell keine Atmung / 25 locker		20s	3000
Ausschwimmen			3200