

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
			400
2 x 200 mit Flossen 150 FS + 50 Rü	GA1	30s	800
4 x150 D/FS/Rü/FS/Br/FS			
5 x 100 FS (1500 Tempo) mit Paddles	GA1-2	10s	1900
50 GA1 Beliebig		10s	1950
4 x 100 FS (1000 Tempo)	GA1-2	10s	2350
50 GA1 Beliebig		10s	2400
3 x 100 FS (750 Tempo) mit Pb	GA1-2	10s	2700
50 GA1 Beliebig		10s	2750
2 x 100 FS (500 Tempo)	GA2	10s	2950
50 GA1 Beliebig		10s	3000
1 x 100 FS (250 Tempo)	GA2	10s	3100
50 GA1 Beliebig		10s	3150
Ausschwimmen 200m			3350