

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
100 25 GL 25 LA 25 RA 25 GL	GA1	20s	500
100 Rü/Br i. 50m wechsel	GA1		
4 x 50m 25 Tauchen 25m EZ		20s	800
4 x 150 @80%	GA1	20s	1400
100m Rü/Br in 25m wechsel			
3 x 150 2-3 Sek schneller pro 100m	GA1-2	25s	1950
100m Rü/Br			
2 x 150 2-3 Sek schneller pro 100m	GA1-2	30s	2350
100m Rü/Br			
1 x 150 2-3 Sek schneller pro 100m	GA2	40s	2600
200 Rekom	Rekom		2800
Ausschwimmen			3000