

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
10 x 50 ungerade wriggen/FS GL gerade FS/Rü Beine	GA1	10s	900
4 x 100 Lagen	GA1	20s	1300
6 x 50 Stroke Count	GA1	10s	1600
6 x 50 Atmen Variationen	GA1	10s	1700
100 locker			2000
400 FS GL	GA1	30s	2400
4 x 50 3 GA1/2 1 WSA		15s	2600
4 x 50 3 GA1/2 1 WSA		10s	2800
4 x 50 3 GA1/2 1 WSA		5s	3000
Ausschwimmen			3200