

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50 10 x Beinschlag 5x Ganzelage i. wechsel alle Lagen	GA1	10s	600
2 x 50 hohe unterwasser Ellbogen	GA1	10s	700
2 x 50 Abschlag	GA1	10s	800
2 x 50 Tü Finger tip drag	GA1	10s	900
2 x 50 Minilagen	GA1	10s	1000
3 x 300 Negative split 2te mit Paddles		25s	1900
100 Rü		15s	2000
3 x 200 Negative split 2te mit Paddles		20s	2600
100 Rü		15s	2700
300 mit Flossen und Paddles	GA1		3000
Ausschwimmen			3200