

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 225 --> 75 FS 75 Rü 75 TÜ	GA1	15s	
2 x 100 FS Beine mit Flossen	GA1	15s	
2 x 50 Mini Lage	GA1	15s	
<hr/>			
500 FS jede 5 Züge atmen nach vorne	GA1	25s	
50 Zügig	GA2	15s	
400 FS mit Paddles	GA1	25s	
50 Zügig	GA2	15s	
300 FS 75% / 85% i. 50m wechsel	GA1	25s	
50 Zügig	GA2	15s	
200 FS mit Pb	GA1	25s	
50 Zügig	GA2	15s	
100 FS keine Wand berühren	GA1	25s	
50 Zügig	GA2	15s	
150 Ausschwimmen			3050