

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 125 : 12,5 D 25 Br 37.5 Rü 50 FS	GA1	15s	
4 x 50 : 25 Schnell 25 locker	GA1	15s	
100 Easy	GA1		
6 x 200 Gesteigert 1-3 3. und 6. mit Paddles		30s	
100 recom			
4 x 100 --> Zügig 25 D 75 FS	GA1-2	20s	
100 recom			
8 x 50 25 schnell 25 easy		20s	
200 Ausschwimmen			3250