

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
5 x 100 ungerade Lagen gerade FS 75 Locker	GA1	20s	
800 FS GA1 durchschwimmen (max 12 min)	GA1		
<hr/>			
2 mal --> das zweite mal mit Paddels			
4 x 100 schnell 100 Locker	GA2	60s	2775
400 FS GA1 (max 6 min)	GA1		3175
200 Ausschwimmen			3375