

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 50 FS 25m FS Wasserball 25 Normal			
2 x 50 FS je. 10m 2 Rü Züge			
2 x 50 15,5 FS Beine 37,5 Kombinationen			
2 x 50 Rü			
1 x 400 Sweet spot training Geschwindigkeit aus 1500m Tria	GA1-2	20s	1200
2 x 300 Sweet spot training Geschwindigkeit aus 1500m Tria	GA1-2	20s	1800
4 x 200 Sweet spot training Geschwindigkeit aus 1500m Tria	GA1-2	20s	2600
4 x 100 Sweet spot training Geschwindigkeit aus 1500m Tria	GA1-2	20s	3000
			3000
200 Ausschwimmen			3200