

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
100 FS	GA1	10s	
4x25 Beine	GA1	10s	
100 FS	GA1	10s	
4x25 Wriggen	GA1	10s	
100 FS	GA1	10s	
4x25 Tü	GA1	10s	
100 FS	GA1	10s	
4x25 Gesteigert 1-4		20s	
3 x 50 1. 3 Züge D 3 Zü Br 2. 3 Zü Fs 3 Zü Br 3. 3 Zü Rü 3 Zü alt.D	GA1	10s	
3 x 50 FS mit 5 Liegestütze	GA1-2	20s	
4x 400 : 100 FS 100 Beine 100 Arme 100 Lagen	GA1	30s	
Ausschwimmen 200m			3300