

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m ungerade Tü gerade GL	GA1	15	700
8 x 25m ungerade Kick gerade sculling	GA1	15	900
3 x 50m in sich Gesteigert FS	GA1	20s	
100m Locker			1150
3 x 300m 1. erste 25m schnell rest GA1 2. GA1 jede 5 Züge vorne atmen 3. nach 150m, 25m Schnell Rest GA1	GA1 , GA2	30s	2050
3 x 100 La	GA1	20s	2350
3 x 200m 1. erste 25m schnell rest GA1-2 2. GA1 jede 5 Züge vorne atmen 3. nach 100m, 25m Schnell Rest GA1-2	GA1 1-2 2	30s	2950
3 x 100 La	GA1	20s	3250
Ausschwimmen			3450