

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m TÜ 25m Langsam 25m schnell			700
6 x 50m FS 25m 1/2 Bahn gesteigert 1/2 Bahn Voll; 25m Locker		30s	1000
Pyramide			1100
100m FS Gesteigert		20s	1300
200m 100m FS GA1 / 100m GA1-2	GA1 GA1-2	20s	1700
400m 100m FS und 100m Lagen im wechsel	GA1	30s	2500
800m FS mit Flossen	GA1	45s	2900
400m 100m FS und 100m Lagen im wechsel	GA1	30s	3100
200m 100m FS GA1 / 100m GA1-2	GA1 GA1-2	20s	3100
100m FS Gesteigert		20s	3200
Ausschwimmen			3400