

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
5x50m 15m FS Beine Schnell + 35m FS GL		15s	
5x50m FS TÜ Rühig FS achten auf saubere Technik		15s	900
6x100m Lagen 25er wechsel Arme / Beine in wechsel		15s	1500
3 x100m FS (25m Sprint 100% + 75m Locker)		20s	1150
10 x 100m 2 (4 mal FS 1 mal Lagen)	GA1	10s	1250
3 x100m FS / Rü in 50m wechsel --> 3 li Arm Züge /3 re AZ / 3 GL			
Ausschwimmen			3300