

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100m Lagen DRBF FRBF FFBF FFFF	GA1	20s	800
200m FS 25 schnell 25 easy i.wechsel			800
50m Locker			850
5 x 100m FS 80%	GA1-2	15s	1350
1 x 400m 2 x (100m FS 75m R 25B)	GA1		1750
3 x 200m FS gleiches Tempo als 100m	GA1-2	15s	2350
400m FS mit PB 75%	GA1		2750
50m Locker			2800
2 x 200m Easy FS 2 x (25m Beine, 25m mit PB 50m Beliebig GL)	Recom	15s	3200
			3200