

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6s x100 wie folgendes	GA1	10s	
100 FS			
100 Rücken			
100 FS			
100 Brust			
100 FS			
100 Lagen			1000
<hr/>			
4 Sets 1. und 3. 300m mit Paddles. 2. 4. ohne Paddles			
300 FS Sweetspot Tempo		15s	2200
100 FS Zügig 90%	GA2	45s	2600
<hr/>			
2 x 200 FS Fartlek		20s	3000
2 x 25 FS davon 20m Schnell		30s	3050
Ausschwimmen			3250