

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 200 mit Flossen. Langsam: Atemtechnik zu achten bzw. zu verbessern	GA1	30s	800
2 x 200 Langsam : Jede Wende auf bestem Niveau zu absolvieren	GA1	30s	1200
			1200
2 x 400 @ 70% 400m Pace		60s	2000
2 x 300 @ 80% 400m Pace @ 5 Sek /100 Schnelle		60s	2600
2 x 200 @ 90% 400m Pace @ 5 Sek /100 Schnelle		60s	3000
2 x 100 @1. 70% Rü 2.was geht FS @ 5 Sek Schnelle			3200
			3200
200 mit Flossen Rü/FS i. 50 w	Rekom		3400
Ausschwimmen 200m			3600