



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2x300 : 150 FS / 50 Rü / 50 Beine / 50 Fingertip Drag	GA1	30s	1000
2 x 150: 50 Abschlag 50 m 6-3-6 50 FS	GA1	20s	1300
4 x 100 Lagen	GA1	30s	1700
12x100 FS Best Average	GA1-2	25s	2900
300 FS Easy mit Paddles, saube Technik	GA1		3200
Ausschwimmen 200m			3400