

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50 Mini-Lagen	GA1	30s	800
8 x 50m Ko-Ord. Lagen Mix	GA1	20s	1200
8 x 50 FS TÜ	GA1	20s	1600
300 FS W.Kampf Vorbereitung. Erste und letzte 50m zügig	GA1-2	45s	1900
100 Lagen	GA1	30s	2000
300 FS W.Kampf Vorbereitung. Je. Bahn einmal Sichten	GA1-2	45s	2300
100 Lagen	GA1	30s	2400
300 FS W.Kampf Vorbereitung. Je. 2. Bahn 2 Rü Züge	GA1-2	45s	2700
100 Lagen	GA1	30s	2800
300 FS mit Paddles	GA1-2	45s	3100
100 Lagen	GA1	30s	3200
Ausschwimmen 200m			3400