

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 150 Lagen : 25m D, 50m B, 75m R; 50m B, 25m D , 75 R; 50m B, 75m R, 25m D	GA1	15s	850
3 x 50 20 voll 30 GA1		20s	1000
2 x 150 Lagen : 25m D, 50m B, 75m R; 50m B, 25m D , 75 R; 50m B, 75m R, 25m D	GA1	15s	1300
3 x 50 20 voll 30 GA1		20s	
1 x 150 Lagen : 25m D, 50m B, 75m R; 50m B, 25m D , 75 R; 50m B, 75m R, 25m D	GA1	15s	1600
3 x 50 20 voll 30 GA1		20s	1750
Pyramid :			
300 FS mit PB	KA	30s	2050
200 FS mit Paddles	KA	30s	2250
100m FS	GA2	30s	2400
2 x 50m R / B i. 25 w	EZ	15s	2500
100m FS	GA2	30s	2650
200 FS mit Paddles	KA	30s	
300 FS mit PB	KA	30s	3150
Ausschwimmen 200m			3350