

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8x50 davon :			
Set 1 - Pull buoy (Build 1 -4)		20s	600
Set 2 - Paddels (Build 1-4)		20s	800
600 davon 200 FS 200 Lagen 200 FS	GA1	30s	1400
50 Schnell	GA2	15s	1450
500 davon 200 FS 100 Lagen 200 FS	GA1	30s	1950
50 Schnell	GA2	15s	2000
400 davon 150 FS 100 Lagen 150 FS	GA1	30s	2400
50 Schnell	GA2	15s	2450
300 FS mit Paddles	GA1	30s	2750
50 Schnell Paddles	GA2	15s	2800
200 FS mit Paddles	GA1	30s	3000
50 Schnell	GA2	15s	3050
100 FS	GA1-2	30s	3150
50 Schnell	GA2	15s	3200
Ausschwimmen 200m			3400