

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 100 Kick		Pause 30 s	600
2 x 150m Lage : 25m D, 50m B, 75m R		Pause 30 s	900
8 x 50m Atmenübung 2 mal (2-3-4-5 )		Pause 20 s	1300
50 Locker			1350
5 x 200m 50m 90% 15 seks Pause, 150m 70%		Pause 30 s	2350
50m Locker/Ga1			2400
4 x 50m Progressiv in sich 50% -100%		Pause 30 s	2600
50 Locker			2650
2 x 100 davon 50 ruhiges Tempo; 50 Gesteigert		Pause 30 s	2850
200 Ausschwimmen			3050