

Ausführung	Intensität	Pause	
400m Einschwimmen			
4 x 100m Tü 3 Züge Zyklus Li; Atmen 3 Zü Zy Bedie Seiten; 3 Zü Zy Re Atmen;		30s	800
6 x 50m Lagen Koordination 25m RA/DB 25m Rü ; RA/BB ; Rü BA/FSB Br, BA/DB Br, FSA/ BB FS FSA/DB FS		30s	1100
1 x 25m FS Gesteigert bis Voll + 25m Locker		20s	1150
2 x 50m Mini Lage	GA1	20s	1250
3 x 100 FS 90%	GA2	20s	1550
4 x 150m FS nach jede 50m, 6 Züge zügig ohne Atmen	GA1	20s	2150
5 x 100m FS 85%	GA2	30s	2650
6 x 50m Mini Lage	GA1	20s	2950
7 x 25 Gesteigert bis Voll		40s	3100
3 x 50m Rü/Br/FS	GA1	20s	3250
Ausschwimmen			3450