

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 200 100 FS 50 Rü 50 Br	GA1	20s	
4 x 50 12,5m verschiedene Scull Übungen / 12,5 Abschlag	GA1	10s	
400 FS Mit Paddles. Zweite Hälfte etwas schneller		30s	1600
300 100 Arme 100 Beine 100 ganze Lage	GA1	30s	1900
200 Lagen 1-armig mit Flossen. Arm wechsel nach 1/2 Bahn	GA1	20s	2100
100 1 und 3 Bahn no breather	GA1	20s	2200
400 FS Mit Paddles. Zweite Hälfte etwas schneller		30s	2600
300 Kraul/ Rü i.wechsel	GA1	30s	2900
200 35m GA1 + 15m Endbeschleunigung i.wechsel		20s	3100
100 All out	GA2		3200
200 Ausschwimmen			3400