

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
ES: 600m			Ganze Lage, Armzug, Technische Übungen	600	600
4x50m, E2		15"	Beinschlag 1. Lage	200	800
4x25m, E2 – S		10"	Beinschlag 2. Lage	100	900
3x200m, E2		20"	1. Ganze Lage Crawl 2. Armzug 3. Lungbuster (2, 3, 4, 5er Zug)	600	1500
100m, K			Ausschwimmen ganz locker	100	1600
Total					1600