

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 400		10s	Alle 100 Meter Übung wechseln. (Ganze Lage, Beinschlag, Technik, Pullbuoy ...)	400	400
Ausdauer 5x200		15s	5x 200 gleichmässig Crawl 1./3./5. Crawl 2./4. Pullbuoy	1000	1400
100			Paddle	100	1500
4x25			4x 25m Tauchen	100	1600
Ausschwimmen 200			Ausschwimmen	200	1800
Total					1800