

Umfang	Bahn 1	3000 m
	Bahn 2	3300 m

Warm up:

Bahn 1 [400m]	Bahn 2 [500m]
400m E ein beliebig	500m E ein mit Lagenwechseln

Aufbau:

Bahn 1 [000m]	Bahn 2 [000m]

Hauptteil:

Bahn 1 [2400m]	Bahn 2 [2600m]
10 x 100 m Z mit pb // 15 s Pause 20x 50m S // 20 s Pause 4 x 50m AO // 30s Pause 200 m E mit PB und 30 s Pause	10 x 100 m Z mit pb // 15 s Pause 20x 50m S // 20 s Pause 4 x 50m AO // 30s Pause 400 m E mit PB und 30 s Pause

Cool Down:

Bahn 1 [200m]	Bahn 2 [200m]
200m bel	200 bel

Kr	Kraul	fl	Flossen
Br	Brust	P	Pause
De	Delfin	_B	Nur Beine
Rü	Rücken	bel	beliebig
pad	Paddles		
pb	Pullbuoy		

