

Stufe	Anzahl Arbeits- einheiten	Dauer Arbeits- einheiten (Sek.)	Dauer Pause (Sek.)	Handwechsel	Optional
1	8	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
2	10	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
3	12	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
4	12	90	30	Nach jeder Trainingsphase	
5	14	90	30	Nach jeder Trainingsphase	
6	16	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
7	16	90	30	Nach jeder Trainingsphase	