

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 50 m TÜ Lagenfolge 2 rechts / 2 links **S: 1:10**

2 x 100 m F, von Zeitlupe → Sprint steigern **P: 0:30**

50 m locker

2 x 100 m beliebige Lage außer F, von Zeitlupe → Sprint steigern **P: 0:30**

1 x 100 m locker mit Flossen einschwimmen

2 x 25 m 25m Flossen tauchen

6 x 50 m 25m F Flossen, Flossen ausziehen, 25m F ohne Flossen;
25m F ohne Flossen, Flossen anziehen, 25m F Flossen **P: 0:30**

4 x 50 m Flossen Sprint beliebige Lage

100 m Ausschwimmen