

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

3 x 100 m F, von Zeitlupe $\longrightarrow$ Sprint steigern **P: 0:30**

25 m locker

6 x 10 Strecksprünge **P: 0:15**

25 m locker

6 x 25 m F, vor dem Start 5 s am Bein festhalten, 12,5 m Sprint, **P: 0:30**
Rest locker

25 m locker

n x 25 m TÜ Puppe

100 m Ausschwimmen