

400 m    Einschwimmen

4 x 50 m    TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

3 x 100 m    F, innerhalb von 50 m von Zeitlupe → Sprint steigern **P: 0:30**

50 m    locker

6 x 15 s    Delphinkicks auf der Stelle **P: 0:15**

25 m    locker

6 x 50 m    F, Start von oben, nach 25 m aus dem Becken klettern, **S: 1:30**  
Wand berühren

25 m    locker

$n$  x 25 m    TÜ Gurtretter

100 m    Ausschwimmen