

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ F **S: 1:10**

3 x 100 m F, 50 m Progression, 50 m Regression **P: 0:30**

150 m locker Flossen ein

6 x 50 s Gurtretter mit Flossen als Staffel

4 x 50 m Gurtretterstaffel

100 m locker Brust ohne Flossen

4 x 25 m Puppenstaffel mit Flossen

2 x 50 m Puppenstaffel mit Flossen

100 m Ausschwimmen