

400 m   Einschwimmen

4 x 50 m   TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

3 x 100 m   F, 50 m Beine, 50 m ganze Lage **P: 0:30**

6 x 50 m   25 m F mit Flossen, Flossen ausziehen, 25 m F. Dann  
andersherum

6 x 50 m   F Flossen, beim 1. 2 Armzüge je Bahn, beim 2. 4 **P: 0:30**  
Arzüge, ...

6 x 75 m   F Flossen, nach jeder Wende 10 m D Kick tauchen **P: 0:30**

100 m   Brust

100 m   Ausschwimmen