

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 Arzüge, ... **P: 0:30**

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

100 m Brust

100 m Ausschwimmen