

400 m Einschwimmen

4 x 50 m gemischte Lagen **S: 1:10**

3 x 100 m F, 50 m Beine, 50 m Arme P: 0:30

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

6 x 50 m 25 m F mit Flossen, 25 m F mit Flossen tauchen **S: 1:15**

50 m locker

6 x 50 m D mit Flossen P: 0:30

100 m Brust

4 x 25 m Lagenfolge Sprint P: 0:30

100 m Ausschwimmen