

400 m    Einschwimmen

4 x 50 m    TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

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

10 x 50 m    Hindernis mit Flossen **S: 1:15**

50 m    locker

10 x 100 m    25 m F mit Flossen, 25 m R mit Flossen **S: 1:45**

100 m    Brust

4 x 25 m    beliebig Sprint **P: 0:30**

100 m    Ausschwimmen