

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

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

50 m locker

9 x 50 m D, R, F mit Flossen **S: 1:15**

100 m Brust

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

100 m Ausschwimmen