

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 75 m 50 m R TÜ, 25 m R gL, 1. Abschlag, 2. Arm unter Wasser durchstrecken, 3. Arm unter Wasser anwinkeln, 4. Hohe Frequenz **P: 0:30**

200 m Rücken mit guter Technik

50 m locker

4 x 50 m Gurtretterstaffel

50 m locker

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

100 m Ausschwimmen