

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge

S: 1:10

4 x 100 m 50 m R Arme, 50 m Altdeutsch

P: 0:30

4 x 100 m Rücken gL

P: 0:30

50 m locker

10 x 50 m Hindernis

S: 1:15

50 m locker

4 x 25 m beliebig Sprint

P: 0:30

100 m Ausschwimmen