

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 100 m 50 m R Arme, 50 m R Beine **P: 0:30**

4 x 100 m 50 m Altdeutsch, 50 m Rücken gL **P: 0:30**

50 m locker

4 x 50 m Gurtretterstaffel mit Flossen

50 m locker

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

100 m Ausschwimmen