

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 50 m Minilagen **S: 1:10**

100 m Flossen locker ein

3 x 100 m Lagenfolge mit Flossen ohne Brust **S: 2:00**

10 x 12,5 m Puppenstaffel Übergabe mit Flossen

10 x 25 m Puppenstaffel Wende mit Flossen

4 x 50 m F Tauchschwimmen mit Flossen **S: 1:15**

4 x 50 m Puppenstaffel mit Flossen

100 m Ausschwimmen