

400 m Einschwimmen

4 x 50 m gemischte Lagen **S: 1:10**

3 x 100 m F, 50 m Beine, 50 m Arme **P: 0:30**

6 x 50 m 25 m F mit Flossen, Flossen ausziehen, 25 m F. Dann andersherum

6 x 50 m Puppenstaffel mit Flossen

4 x 50 m Rettungsstaffel:

1. 50 m F Flossen
2. 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m F Flossen, Puppenaufnahme vom Beckenboden
3. 50 m Schleppen einer Puppe
4. 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

100 m Brust

100 m Ausschwimmen