

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:10**

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

8 x 12,5 m Puppenstaffelaufnahme flaches Becken

8 x 12,5 m Puppenstaffelaufnahme tiefes Becken

8 x 50 m Retten 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