

400 m Einschwimmen

4 x 75 m Lagenfolge, 50 m TÜ, 25 m gL

S: 1:30

400 m Pyramide: 25 m Delphin Beine, 50 m Rücken Arme,
75 m Brust Beine, 100 m Kraul Arme, 75 m Brust Beine,
50 m Rücken Arme, 25 m Delphin Beine

6 x 50 m Hindernis

S: 1:15

50 m locker

6 x 100 m Hindernis

S: 2:15

50 m locker

6 x 25 m Tauchschwimmen

S: 1:00

100 m Ausschwimmen