

400 m Einschwimmen

4 x 75 m Lagenfolge, 50 m TÜ, 25 m gL

S: 1:30

50 m Hindernis locker

P: 0:30

100 m Hindernis locker

P: 0:30

4 x 200 m Hindernis

P: 0:45

50 m locker

5 x 100 m F, alle 25 m 10 Crunches, 10 Klimmzüge, 10 Crunches,
10 Liegestütz

P: 0:45

100 m Ausschwimmen