

400 m Einschwimmen

4 x 75 m Lagenfolge, 50 m TÜ, 25 m gL

S: 1:30

400 m 75 m Brust, 25 m Lagenfolge

P: 0:45

400 m 75 m Rücken, 25 m Lagenfolge

P: 0:45

50 m locker

4 x 50 m Hindernis locker

S: 1:15

6 x 50 m Hindernis schnell von oben

S: 1:15

50 m locker

4 x 25 m Delphin Sprint

S: 1:00

100 m Ausschwimmen