

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ

S: 1:15

2 x 100 m Kraul Strecklage

S: 2:15

12 Min Cooper-Test

2 x 100 m Kraul Strecklage

S: 2:15

50 m locker

10 x 50 m Hindernis, kontinuierlich

S: 1:15

200 m 25 m 3er-Zug, 25 m 4er-Zug

100 m Ausschwimmen