

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ

S: 1:15

2 x 100 m Kraul Strecklage

S: 2:15

400 m 75 m Kraul mit Flossen, 25 m Lagenfolge (Brust =
Brustarmzug und Delphinkick)

10 x 100 m Hindernis mit Flossen, kontinuierlich

S: 1:45

5 x 50 m Tauchschwimmen mit Hindernis und Flossen: Jeweils **S: 1:30**
12,5 m tauchen, 12,5 m Kraul

100 m Ausschwimmen