

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