

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ: Abstoßen, mindestens 2 Delphinkicks, mindestens 2 Armzüge, erst dann atmen;
nach jeder Wand und auf den ersten 25 m in der Mitte

800 m Lagenpyramide: 50 m D, 100 m R, 150 m B, 200 m F,
150 m B, 100 m R, 50 m D

100 m locker

4 x 50 m Tauchschwimmen: 25 m tauchen, 25 m locker K **S: 1:30**

4 x 100 m 25 m K Sprint, raus+Wand berühren+rein springen,
25 m K locker, 5 Klimmzüge, 25 m D, 10 Sit-ups, 25 m
K locker **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen