

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   **S: 1:15**

2 x 800 m   Lagenpyramide mit Flossen: 50 m D, 100 m R, 150 m B   **P: 0:45**  
Arme+D Beine, 200 m F, 150 m B Arme+D Beine,  
100 m R, 50 m D

100 m   locker ohne Flossen, Flossen auf die andere Seite bringen

6 x 100 m   Zirkeltraining: 25 m F Sprint, Flossen anziehen + 25 m tauchen, 25 m locker K, Flossen aus, 10 Sit-ups, 25 m D, 5 Klimmzüge   **P: 0:30**

100 m   Ausschwimmen