

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ: Strecklage **S: 1:15**

2 x 300 m 75 m Brust, 25 m Kraul **P: 0:45**

2 x 300 m 75 m Rücken, 25 m Kraul **P: 0:45**

150 m Flossen locker ein

10 x 50 m Flossen Kraul **S: 0:55**

50 m locker ohne Flossen

250 m Kraul Atempyramide: 50 m 3er-, 4er-, 5er-, 4er-, 3er-Zug

100 m Ausschwimmen