

400 m Einschwimmen

12 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:15**

400 m 75 m F Arme, 25 m beliebig Arme **P: 0:30**

375 m 75 m F Beine, 50 m beliebig ganze Lage **P: 0:30**

25 m Pause **P: 2:00**

10 x 50 m F **P: 1:00**

50 m locker

800 m Lagenpyramide

50 m locker

8 x 50 m F, nach 25 m 10 Hochddrücken, nach 50 m 10 Situps **P: 0:30**

150 m Ausschwimmen