

- 400 m Einschwimmen
- 4 x 50 m Gemischte Lagen: **S: 1:15**
1. D Arme, F Beine; 3. B Arme, F Beine;
2. R Arme, B Beine; 4. F Arme, D Beine
- 4 x 50 m Minilagen **S: 1:15**
- 4 x 50 m D Beine **P: 0:30**
- 4 x 50 m B Arme, D Beine **S: 1:15**
- 4 x 25 m D ganze Lage mit Flossen, jeden 2. Zug atmen, Kopf **S: 0:45**
schaut senkrecht zum Boden, Schultern+Arme gerade,
beim Atmen berührt das Kinn das Wasser
- 50 m locker
- 6 x 25 m Gurtretterstaffel ohne Opfer, Übergabe üben
- 6 x 50 m Gurtretterstaffel
- 50 m Pause **P: 2:00**
- 15 x 100 m 75 m F, 25 m D, Start auf **S: 2:00** (15) oder **S: 2:15** **S: 2:00**
(13) oder **S: 2:30** (12)
- 50 m locker
- 8 x 50 m F, nach 25 m 10 Situps, nach 50 m 10 Klimmzüge **P: 0:30**
- 150 m Ausschwimmen