

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:10**

4 x 50 m Delphin Beine **P: 0:30**

8 x 25 m Gurtretterstaffel, Gurtübergabe üben, ganz langsame Übergabe.

50 m locker Flossen ein

10 x 50 m Lage beliebig Flossen **S: 1:00**

8 x 25 m Gurtretterstaffel mit Flossen, Gurtübergabe üben, schnelle Übergabe

50 m Pause + Hindernis ins Wasser **P: 2:00**

7 x 100 m Gruppe 1: F **S: 2:15**

700 m Gruppe 1: 50/100/2x200/100/50 m Hindernis **P: 0:30**

800 m Gruppe 2: 100/3x200/100 m Hindernis **P: 0:30**

8 x 100 m Gruppe 2: F **P: 2:00**

50 m locker, Hindernis aus dem Wasser

20 x 25 m Quer, nach 12,5 m aus dem Wasser und Wand berühren, nach 25 m 10 Hochdrücken **P: 0:30**

150 m Ausschwimmen