

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:15**

4 x 50 m Minilagen **S: 1:15**

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

4 x 25 m Gurtretterstaffel, Gurtübergabe üben, schnelle  
Übergabe.

50 m locker Flossen ein

10 x 50 m 25 m F Flossen, 25 m F **S: 1:10**

8 x 50 m Gurtretterstaffel mit Flossen, Wende üben

50 m Pause **P: 2:00**

800 m Lagenpyramide

400 m 75 m F, 25 m Lagenfolge

8 x 50 m 20 m F, 10 s Delphinkicks auf der Stelle, 20 m F, 10 **S: 2:00**  
Liegestütz

150 m Ausschwimmen