

400 m Einschwimmen

8 x 50 m gemischte Lagen **S: 1:15**

5 x 50 m Gurtretterstaffel

50 m locker Flossen ein

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

5 x 50 m Gurtretterstaffel mit Flossen

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

6 x 25 m Puppenaufnahme mit Flossen

4 x 50 m Gruppe 1: Retten mit Flossen **P: 0:30**

4 x 100 m Gruppe 1: Lagen **P: 0:30**

5 x 100 m Gruppe 2: Lagen **P: 0:30**

5 x 50 m Gruppe 2: Retten mit Flossen **P: 0:30**

4 x 4 x 50 m Rettungsstaffel:

1. 50 m F Flossen
2. 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m F Flossen, Puppenaufnahme vom Beckenboden
3. 50 m Schleppen einer Puppe
4. 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

150 m Ausschwimmen