

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ: **S: 1:15**
1. 25 m rechter Arm, 25 m linker Arm
2. Fahnenmast
3. Wasserspinne
4. Reißverschluss

8 x 50 m Gemischte Lagen: **S: 1:15**
1. D Arme, F Beine; 5. D Arme, B Beine;
2. R Arme, B Beine; 6. R Arme, D Beine;
3. B Arme, F Beine; 7. B Arme, D Beine;
4. F Arme, D Beine; 8. F Arme, B Beine

10 x 50 m Kraul, lange Wende **S: 1:10**

50 m locker

200 m Brust

8 x 50 m vermischte Lagen GA 2 **S: 1:30**

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

2 x 150 m Aufholen **S: 1:30**

400 m Lagenpyramide

400 m 75 m Kraul, 25 m Lagenfolge

6 x 25 m High-Five-Schwimmen **P: 0:20**

6 x 50 m Fangen

150 m Ausschwimmen