

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Lagenfolge TÜ	<b>S: 1:10</b>
4 x 50 m	Minilagen	<b>S: 1:10</b>
2 x 50 m	gebrochen in 25 m <b>P: 5s</b> , Abstoßen+3 D-Kicks+2 Armzüge	<b>S: 1:10</b>
2 x 50 m	gebrochen in 25 m <b>P: 5s</b> , s.o.+2xDoppelarmzug je 25 m	<b>S: 1:10</b>
2 x 50 m	gebrochen in 25 m <b>P: 5s</b> , s.o.+2xDoppelarmzug je 25 m mit Kopf+Rolle	<b>S: 1:10</b>
8 x 25 m	Aufteilen in 2 Gruppen+Rollwende üben, F $\longrightarrow$ R	
8 x 50 m	F	<b>S: 1:10</b>
50 m	Pause + Hindernis rein	<b>P: 2:00</b>
8 x 12 m	F Startsprünge	<b>S: 1:10</b>
10 x 50 m	F von oben	<b>S: 1:10</b>
5 x 100 m	Hindernis	<b>S: 2:00</b>
900 m	75 m F, 25 m D, R, B	
50 m	locker	
8 x 50 m	Kraft	
100 m	Ausschwimmen	