

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:10**

4 x 50 m Minilagen **S: 1:10**

2 x 50 m gebrochen in 25 m **P: 5s, Abstoßen+3 D-Kicks+2 Armzüge** **S: 1:10**

2 x 50 m gebrochen in 25 m **P: 5s, s.o.+2xDoppelarmzug je 25 m** **S: 1:10**

2 x 50 m gebrochen in 25 m **P: 5s, s.o.+2xDoppelarmzug je 25 m mit Kopf+Rolle** **S: 1:10**

8 x 25 m Aufteilen in 2 Gruppen+Rollwende üben, F → R

8 x 50 m F **S: 1:10**

50 m Pause + Hindernis rein **P: 2:00**

8 x 12 m F Startsprünge **S: 1:10**

10 x 50 m F von oben **S: 1:10**

5 x 100 m Hindernis **S: 2:00**

900 m 75 m F, 25 m D, R, B

50 m locker

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen