

400 m Einschwimmen

8 x 75 m Lagenfolge, 50 m T $\ddot{U}$, 25 m gL S: 1:10

8 x 50 m 25 m F, 25 m R mit Rollwende **S: 1:10**

50 m lo + Hindernis rein

10 x 25 m	F Hindernis von oben, geatmet wird erst hinterm Hindernis	S: 1:10
-----------	---	----------------

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

50 m Pause P: 2:00

4 x 200 m Hindernis P: 0:45

4 x 200 m Lagen P: 0:45

50 m locker

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen