

400 m Einschwimmen

8 x 50 m Vermischte Lagen **S: 1:10**

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

50 m lo + Hindernis rein

6 x 25 m F Hindernis, 12,5 m auf Startblockseite wird getaucht **S: 1:00**

150 m Flossen locker ein

10 x 50 m F Hindernis Flossen **S: 1:05**

50 m lo + Hindernis einklappen

10 x 50 m F Flossen **S: 0:55**

50 m Pause und Hindernis rein P: 2:00

800 m Lagenpyramide

4 x 200 m Hindernis P: 0:45

50 m locker

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen