

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ 2 rechts / 2 links **S: 1:10**

4 x 50 m Kraul TÜ, 1. Abschlag oben, 2. Abschlag Hüfte, 3. S: 1:10  
Wasserspinne, 4. Supermann

4 x 100 m F, von Zeitlupe → Sprint steigern **P: 0:30**

50 m locker

4 x 100 m beliebige Lage außer F, von Zeitlupe → Sprint steigern **P: 0:30**

1 x 150 m locker mit Flossen einschwimmen

2 x 25 m 25m Flossen tauchen

6 x 50 m 25m F Flossen, Flossen ausziehen, 25m F ohne Flossen; **P: 0:30**  
25m F ohne Flossen, Flossen anziehen, 25m F Flossen

4 x 50 m Flossen Sprint beliebige Lage **S: 1:15**

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

8 x 50 m Gruppe 1: beliebige Lage **S: 1:00**

Gruppe 2: Puppenaufnahme mit Flossen

10 x 25 m Puppenstaffel mit Flossen

8 x 50 m Kraft