

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

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

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

25 m locker

6 x 10 Streckssprünge **P: 0:15**

25 m locker

8 x 25 m F, vor dem Start 5 s am Bein festhalten, 12,5 m Sprint, **P: 0:30**
Rest locker

75 m locker

8 x 50 m F **S: 1:00**

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

4 x 100 m Gruppe 1: Lagen **S: 2:00**

Gruppe 2: Puppenaufnahme

10 x 25 m Puppenstaffel

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen