

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Tü Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 50 m TÛ F **S: 1:10**

4 x 100 m F, innerhalb von 50 m von Zeitlupe → Sprint steigern **P: 0:30**

50 m locker

6 x 15 s Delphinkicks auf der Stelle **P: 0:15**

25 m locker

6 x 50 m F, Start von oben, nach 25 m aus dem Becken klettern, S: 1:30
Wand berühren

75 m locker

8 x 50m F S: 1:00

50 m Pause P: 2:00

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

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

10 x 25 m Gurtretterstaffel

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen