

400 m Einschwimmen

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

4 x 50 m TÜ F **S: 1:10**

4 x 100 m F, 50 m Progression, 50 m Regression **P: 0:30**

25 m locker

6 x 10 Strecksprünge **P: 0:15**

25 m locker

150 m locker Flossen ein

8 x 50 s Gurtretter mit Flossen als Staffel

200 m locker Brust ohne Flossen

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

8 x 12,5 m Startsprünge mit Flossen

8 x 25 m Puppenstaffel mit Flossen

4 x 50 m Puppenstaffel mit Flossen

4 x 50 m Rettungsstaffel:

1. 50 m F Flossen
2. 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m F Flossen, Puppenaufnahme vom Beckenboden
3. 50 m Schleppen einer Puppe
4. 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen