

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ F, 1. Abschlag, 2. Abschlag Hüfte, 3. Wasserspinne, 4. Tipsi Kopf **S: 1:10**

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

4 x 50 m F gebrochen nach 25 m 5 s Pause. Nach Wand 3 D Kicks, 2 Züge, dann erst atmen. **S: 1:05**

4 x 50 m F nach jedem 3. Zug gleiten **S: 1:05**

4 x 50 m F Aufnahmen Strecke **S: 1:05**

4 x 50 m F Aufnahmen Wende **S: 1:05**

150 m F Flossen locker ein

8 x 50 m 50 m F Flossen aus der Mitte des Beckens starten **S: 1:05**

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

600 m 75 m F Flossen, 25 m D/R Flossen im Wechsel

800 m Lagenpyramide 50 m D, 100 m R, 150 m B, 200 m F, 150 m B, 100 m R, 50 m D

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen