

400 m    Einschwimmen

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

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,    **S: 1:05**  
                 2 Züge, dann erst atmen.

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