

400 m Einschwimmen

4 x 75 m 50 m TÜ F, 25 m F, 1. Mit der Hand übern Kopf eintauchen (anstatt über der Schulter), 2. Mit der Hand 10 vor/10 nach eintauchen (anstatt über der Schulter), 3. Stark mit den Schultern rotieren, 4. Schultern+Rumpf starr **S: 1:45**

4 x 100 m 50 m Minilagen, 50 m F **S: 2:20**

4 x 100 m F Arme mit Pull Buoy **S: 2:15**

4 x 75 m 50 m F Beine ohne Brett, Hand auf Hand, 25 m R **P: 0:20**

4 x 50 m 25 m Badewanne (Rückenlage, Beine nach vorne, Gesicht nach oben, Arme an der Hüfte), 25 m F **P: 0:20**

4 x 25 m F Beine mit Brett Sprint **S: 0:50**

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

150 m F Flossen locker ein

16 x 50 m abwechselnd 50 m D Flossen / F Flossen, Startzeit **S: 1:00** oder **S: 1:10**

50 m locker

500 m Flossenpyramide am Stück

25 m D Flossen, 50 m F Flossen, 75 m R Flossen

100 m F Flossen

75 m R Flossen, 50 m F Flossen, 25 m D Flossen

400 m Lagenpyramide (ohne Flossen) 25 m D, 50 m R, 75 m B, 100 m F, 75 m B, 50 m R, 25 m D

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen