

400 m Einschwimmen

6 x 75 m 2x25 m TÜ F, 25 m F, 1. Mit der Hand übern Kopf **S: 1:45**
eintauchen/mit der Hand 10 vor/10 nach eintauchen,
2. Stark mit den Schultern rotieren/Schultern+Rumpf
starr, 3. Daumen abspreizen/Finger zusammenkneifen,
4. Stark ziehen/stark schieben, 5. Strecken/Hand im
30° Winkel eintauchen, 6. Beine große Amplitude/kleine
Amplitude

4 x 100 m Lagen rotierend, ersten 50 m 2 re/2 li **S: 2:10**

4 x 75 m 50 m F Beine ohne Brett, Hand auf Hand, 25 m F **P: 0:30**

4 x 50 m F Arme **P: 0:20**

4 x 25 m F Startsprünge Sprint **S: 1:15**

4 x 50 m Flossen 25 m Tauchen, 25 m F Flossen **S: 1:15**

4 x 75 m Flossen 25 m nur einmal atmen, 50 m F Flossen **S: 2:15**

4 x 100 m F Flossen, 25 m schnell, 25 m locker **S: 2:15**

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

400 m 75 m F, 25 m Lagenfolge

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