

Falls keine Pause gemacht werden kann: **P: 0:20** entspricht 25 m locker (zB. Altdeutsch), **P: 0:30** entspricht 50 m locker.

300 m Einschwimmen

8 x 50 m Lagenfolge TÜ **P: 0:20**

400 m 75 m R, 25 m B **P: 0:30**

400 m 75 m B, 25 m F **P: 0:30**

400 m 75 m F, 25 m R **P: 0:30**

50 m locker

400 m Lagen (D kann 2re/2li geschwommen werden) **P: 0:30**

50 m locker

4 x 50 m 25 m locker beliebig, 25 m F Sprint **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen