

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

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **P: 0:20**

4 x 50 m Minilagen **P: 0:20**

4 x 100 m 25 m F TÜ, 25 m F locker, 25 m F TÜ, 25 m F Sprint: **P: 0:30**

1. Mit der Hand übern Kopf eintauchen / mit der Hand 10 vor/10 nach eintauchen
2. Stark ziehen / stark schieben
3. Strecken / Hand im 30° Winkel eintauchen
4. Beine große Amplitude / kleine Amplitude

4 x 100 m Lagen, jeweils 50 m nur Arme mit Pull-Buoy, 50 m ganze Lage **P: 0:30**

100 m Flossen locker ein **P: 0:30**

400 m Flossen F, in der Mitte der Bahn für 3 D Kicks abtauchen **P: 0:30**

400 m 25 m Flossen D, 25 m Flossen F **P: 0:30**

50 m locker

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

100 m Ausschwimmen