

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 Minilagen **P: 0:20**

4 x 50 m 25 m R Beine, 25 m R ganze Lage **P: 0:20**

100 m Flossen locker ein

400 m Flossen F, 25 m locker, 25 m normal, 25 m zügig, 25 m **P: 0:30**
schnell

400 m Flossen Lagen (Brust = Brust Arme, D Beine) **P: 0:30**

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

50 m locker

450 m F Atempyramide, jeweils 50 m **P: 0:30**
2er/3er/4er/5er/6er/5er/4er/3er/2er

50 m locker

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

100 m Ausschwimmen