

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 Minilagen **P: 0:20**

4 x 50 m Lagenfolge TÜ 2re/2li **P: 0:20**

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

1. re Arm, re Bein, li Arm, li Bein / re Arm, li Bein,
li Arm, re Bein

2. Arme auf Gesäß und nur Beine, Vortrieb zum At-
men benutzen

3. sehr langen Armzug / sehr kurzen Armzug

4. sehr lange Gleitphase / sehr kurze Gleitphase

4 x 100 m 25 m B sauber, 25 m F zügig **P: 0:20**

50 m locker

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

400 m B, 25 m locker, 25 m normal, 25 m schnell, 25 m Sprint

450 m F Atempyramide, jeweils 50 m
2er/3er/4er/5er/6er/5er/4er/3er/2er

100 m Ausschwimmen