

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	<b>P: 0:20</b>
4 x 50 m	25 m B Beine in Rückenlage, 25 m B ganze Lage	<b>P: 0:20</b>
4 x 100 m	25 m B Tü Arme auf Gesäß und nur Beine, Vortrieb zum Atmen benutzen, 25 m B locker, 25 m F locker, 25 m B Sprint	<b>P: 0:20</b>
400 m	50 m B, 50 m Lagenfolge	<b>P: 0:30</b>
400 m	Lagen	<b>P: 0:30</b>
400 m	B, 25 m locker, 25 m normal, 25 m zügig, 25 m schnell	<b>P: 0:30</b>
50 m	locker	
450 m	F Atempyramide, jeweils 50 m 2er/3er/4er/5er/6er/5er/4er/3er/2er	<b>P: 0:30</b>
4 x 50 m	25 m locker beliebig, 25 m F Sprint	<b>P: 0:30</b>
100 m	Ausschwimmen	