

300 m Einschwimmen

800 m Lagenpyramide: 50 m D, 100 m R, 150 m B, 200 m F, **P: 0:45**
150 m B, 100 m R, 50 m D

50 m locker

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

100 m Ausschwimmen