

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 100 m Lagenfolge, 50 m TÜ, 50 m ganze Lage **P: 0:20**

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 **P: 0:20**

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

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

50 m locker

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

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

100 m Ausschwimmen