

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**

2 x 200 m 25 m D locker, 25 m R normal, 25 m B zügig, 25 m F 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 12,5 m locker D, 25 m F Sprint, 12,5 m locker B **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen