

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 Lagenfolge TÜ **P: 0:20**

4 x 50 m B steigern **P: 0:20**

4 x 100 m 25 m D locker, 25 m R normal, 25 m B zügig, 25 m F **P: 0:30**
 schnell

2 x 200 m Lagen, rotierend 50 m TÜ **P: 0:20**

400 m 75 m F steigern, 25 m B locker **P: 0:20**

800 m 2 x 400 m Lagen ohne Pause: 75 m normal, 25 m Sprint

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 Lagenfolge Sprint, 25 m locker B **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen