

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 100 m 50 m F Beine, 50 m Lagenfolge ganze Lage (1. 50 m F **P: 0:20**
Beine, 50 m D ganze Lage)

4 x 100 m 50 m F mit Flossen, Flossen ausziehen, 50 m F. Dann **P: 0:20**
andersherum

4 x 100 m F Flossen, 3x je Bahn abtauchen + 3 Delphinkicks unter **P: 0:20**
Wasser

400 m 75 m B, 25 m Lagenfolge **P: 0:30**

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

100 m Ausschwimmen