

400 m    Einschwimmen

4 x 50 m Technikübung (TÜ) Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 50 m Minilagen **S: 1:10**

4 x 100 m 25 m F Beine, 25 m F ganze Lage, 25 m B Beine, 25 m B ganze Lage **P: 0:20**

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

4 x 100 m F (ohne Flossen), 2x je Bahn abtauchen + vom Boden abstoßen + 3 Delphinkicks unter Wasser + 2 Armzüge + erst dann atmen **P: 0:20**

400 m 75 m F mit Flossen, 25 m Lagenfolge (Bei Brust D Beine machen!) **P: 0:30**

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

100 m Ausschwimmen