

400 m Einschwimmen

8 x 50 m gemischte Lagen **S: 1:10**

4 x 100 m Lagenfolge, 50 m Beine mit Pull-Buoy, 50 m Arme mit Pull-Buoy **P: 0:30**

400 m F, 100 m F Arme mit Pull-Buoy, 100 F ganze Lage

800 m Lagenpyramide

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 D Sprint, 25 m locker **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen