

400 m Einschwimmen

4 x 50 m	Minilagen	S: 1:10
4 x 50 m	Kraul Technikübung	S: 1:10
4 x 100 m	Lagen	P: 0:20
4 x 100 m	F mit Flossen, 2x je Bahn abtauchen + 3 Delphinkicks unter Wasser + 2 Armzüge + erst dann atmen	P: 0:20
8 x 50 m	jeweils 3 x 50 m schnell Flossen: D, R, F, 1 x 50 m locker Flossen	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