

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