

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Technikübung (TÜ) Lagenfolge **S: 1:10**4 x 50 m Technikübung F **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, 2x pro Bahn stehen bleiben im Wasser und ansprinten **P: 0:20**

800 m Lagenpyramide P: 0:30

2 x 50 m beliebig Sprint von oben **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen