

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Vermischte Lagen (andere Armlage als Beinlage): **S: 1:10**

1. Delfin Arme, Kraul Beine
2. Rücken Arme, Brust Beine
3. Brust Arme, Kraul Beine
4. Kraul Arme, Delfin Beine

4 x 100 m Lagen **P: 0:20**

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

400 m 75 m F mit Flossen, 25 m Lagenfolge mit Flossen (Brust: **P: 0:30**
Brust Arme + Delfin Beine)

400 m Lagen (Brust: Brust Arme + Delfin Beine) **P: 0:30**

4 x 50 m beliebig Sprint von oben, ersten 2 mit Flossen **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen