

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Vermischte Lagen (andere Armlage als Beinlage): **P: 0:15**

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

4 x 50 m Kraul Technikübung: **P: 0:15**

1. Wasserspinne (Fingerspitzen laufen über die Wasseroberfläche)
2. Reißverschluss (Daumen berührt die Seite)
3. Tpsi Kopf
4. 25 m gespreizter Daumen, 25 m Daumen neben den Fingern.

4 x 100 m Lagen, rotierend 25 m Sprint **P: 0:20**

400 m F: 50 m 2xabtauchen+vom Boden abstoßen+3 Delfin-Kicks+2 Armzüge+erst dann atmen, 50 m 2xRolle vorwärts **P: 0:30**

400 m Lagen: 50 m Arme 2re/2li, 50 m ganze Lage **P: 0:30**

450 m F Atempyramide, jeweils 50 m **P: 0:30**
2er/3er/4er/5er/6er/5er/4er/3er/2er

4 x 50 m beliebig Sprint von oben **P: 0:45**

100 m Ausschwimmen